Christophe André

MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR

25 leçons pour vivre en pleine conscience

L'ICONOCLASTE

Christophe André

Méditer, jour après jour

« le miracle,

C'est de marcher sur la terre. »

Thich nhat hanh

Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter

une attention tranquille à l'instant

présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au

monde de manière radicale, apaiser

nos souffrances et transcender nos joies. La pleine conscience, c'est aussi le nom d'une

forme de méditation dont l'apprentissage est simple et

rapide, mais dont la maîtrise demande des années (comme tout

ce qui importe dans nos vies). Pour approcher la pleine

conscience, il faut d'abord comprendre en quoi elle

consiste et comment elle se pratique : c'est ce que nous

proposent les textes de ce livre. Il faut ensuite s'affranchir des mots, pour simplement ressentir et éprouver :

les tableaux vont nous y aider. Enfin, il faut pratiquer

et expérimenter par soi-même : des conseils et exercices

sont suggérés tout au long des pages qui suivent.

Comprendre et ressentir. Pratiquer,

encore et encore. Il n'y a aucun autre secret pour une

vie en pleine conscience. Il y a d'abord cette lumière

jaune, intense, d'un soleil d'hiver qui brille au-dehors.

Un soleil qui éblouit sans
réchauffer. Puis on découvre le vieil homme immobile.
Il s'est détourné de sa table de travail et du livre qu'il
étudiait: pour réfléchir? Se reposer? Méditer? Notre
Regard glisse ensuite vers la droite et remarque la
porte basse de la cave. Puis il est attiré par l'escalier
en colimaçon. Au moment où il s'apprête à gravir les
premières marches, il découvre le feu qui crépite dans
l'âtre et une femme attisant la braise. Il revient vers
l'envol des marches : mais elles ne conduisent qu'à
de l'obscurité.
Le tableau est petit, le lieu qu'il dépeint est sombre,
mais on a le sentiment d'un vaste espace. C'est le génie
de rembrandt, qui fait voyager notre regard dans
toutes les dimensions. En largeur, depuis la gauche,
d'où irradie la lumière du jour, vers la droite, où celle
du feu est fragile, presque dérisoire; le dialogue d'un
soleil qui éclaire sans réchauffer et d'un feu qui
réchauffe sans éclairer; soleil de la raison et feu de la
passion, deux ingrédients pour philosopher ? En hauteur,

avec cet escalier en colimaçon qui relie profondeurs

secrètes de la cave et mystères obscurs de l'étage. En

profondeur, depuis le fond du tableau où siège le

philosophe jusqu'au cercle de ténèbres qui l'entoure.

Mais le sentiment d'espace vient aussi du jeu subtil

entre le dévoilé et le caché. Ce qui importe, c'est ce qu'on imagine :
Philosophe en méditation, harmensz van rijn, dit rembrandt (7606-7669) 1632, huile sur bois, 0,28 x 0,34 m, musée du louvre, paris

De l'autre côté de la fenêtre, derrière la porte de la cave,

en haut de l'escalier. Et le plus vaste de ces univers cachés à nos yeux qui sont passés trop vite : l'esprit du philosophe,

son monde intérieur. Ténèbres et pénombres, un peu de

lumière, un peu de chaleur. Et un esprit en marche. Est-ce

à cela que ressemble notre intériorité ?

Méditer c'est s'arrêter

S'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter. Se mettre un peu en retrait, se tenir à l'écart du monde.

Au début, ce qu'on éprouve semble bizarre : il y a du vide (d'action, de distraction) et du plein (tumulte des pensées et des sensations dont on prend soudainement conscience) . Il y a ce qui nous manque : nos repères et des choses à faire ; et, au bout d'un moment, il y a l'apaisement qui provient de ce manque. Les choses ne se passent pas comme à «l'extérieur», où notre esprit est toujours accroché à quelque objet ou projet: agir, réfléchir sur un sujet précis, avoir son attention captée par une distraction.

Dans cette apparente non-action de l'expérience méditative, on met du temps à s'habituer, à voir un peu plus clair. Comme dans le tableau. Comme lorsqu'on passe de la lumière à l'ombre. Nous sommes entrés en nous-mêmes, pour de vrai. C'était tout près de nous, mais nous n'y allions jamais. Nous traînions plutôt dehors: à notre époque de sollicitations effrénées et de connexions forcenées, notre lien à nous-mêmes reste souvent en friche. Intériorités abandonnées... Les extériorités sont plus faciles, et plus balisées. Alors que l'expérience méditative est souvent une terre sans sentiers. Dans la

pièce où médite le philosophe, il y a moins de lumière,

alors il faut ouvrir les yeux plus grand. En nous-mêmes aussi

: il y a moins d'évidences et de réassurances, alors nous

avons à ouvrir plus grand les yeux de notre esprit. On pensait, on espérait trouver le calme, le vide. On tombe souvent

sur un grand bazar, du tapage, du chaos.

On aspirait à la clarté, on a trouvé la confusion. Parfois,

Méditer nous expose à l'angoisse, à la souffrance, à ce qui

nous fait souffrir et qu'on évitait en pensant à autre chose,

en s'agitant ailleurs.

Calmer l'agitation

Comme ça avait l'air simple, vu de dehors ! On imaginait

que s'asseoir et fermer les yeux pourrait suffire. Mais non,

ce n'est qu'un début, un indispensable début, ça ne suffira

pas. Alors ? Alors, il va falloir travailler, apprendre à

regarder, à rester là, légèrement hors du monde, comme

ça, assis, les yeux fermés. Apprendre à laisser décanter

le tumulte.

La première étape à franchir, c'est celle-ci: rester

immobile et silencieux assez longtemps pour qu'une

sorte de calme vienne envelopper le bavardage de notre

esprit, suffisamment pour commencer à y voir un peu

plus clair. Sans forcer, sans vouloir: cela relancerait le désordre, sinon. Laisser faire et laisser venir, de l'intérieur...

Parfois, il faut attendre longtemps. On ne peut pas

accélérer ce mouvement. On voudrait bien, mais non
: la méditation, ça prend du temps. Et il y a même
des jours où rien ne viendra. Scandaleux, n'est-ce pas ?
Et anachronique, à notre époque de promesses d'instantanéité
Nous sommes entrés en nous-mêmes, pour de vrai.
C'était tout près de nous, mais nous ny allions jamais.
Et de garanties de résultats. Les sagesses zen fourmillent
de contes à ce propos. Comme celui-ci, dans lequel
un élève demande à son maître : « maître, combien de
temps me faudra-t-il méditer pour atteindre la sérénité ? »
après un long silence, le maître répond : «trente ans.»
L'élève accuse le coup: «euh… C'est un peu long. Et
si je mets les bouchées doubles, si je travaille dur, jour
et nuit, si je ne fais plus que ça?» Le maître garde le
silence un très long moment et finit par lâcher: «alors, cinquante ans…»

Commencer à y voir plus clair

Nous nous sommes arrêtés, donc, nous nous sommes
assis et nous avons fermé les yeux. Non pour dormir,
non pour nous reposer, mais pour comprendre :
comprendre ce que l'on éprouve, clarifier ce désordre,
qui n'est que l'écho du monde en nous. Comprendre
qu'il y a deux voies : celle de l'intelligence (intervenir,
agir, malaxer la réalité avec notre volonté, notre
lucidité, nos efforts) et celle de l'expérience (accueillir

la réalité toute nue et la laisser nous recouvrir, nous habiter, nous imprégner, dans un mouvement de lâcher prise intensément attentif). Dans les deux cas, intelligence ou expérience, nous restons en lien avec le monde. Pour mieux le comprendre ou mieux l'éprouver.

Les deux voies sont parfaites, chacune dans son genre. Il n'y a pas de supériorité de l'une sur l'autre. Nous avons besoin des deux. Et de maintenir les deux en état de marche et de vivacité. Disons pour simplifier que la première voie est celle de la réflexion philosophique. Et la seconde (accueillir le monde sans forcément le penser, ou le penser mais sans mots, ou au-delà des mots), celle de la pleine conscience. C'est cette approche méditative en pleine conscience qui nous intéresse dans ce livre.

Exister en pleine conscience

La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée. La pleine conscience est dans ce mouvement du philosophe, qui se détourne un instant de son travail de réflexion et passe à un autre registre : digérer, assimiler ce que son intelligence vient de produire ou de découvrir. Se préparer, peut-être, à aller encore au-delà. En s'arrêtant pour prendre conscience. La pleine conscience, ce n'est donc pas faire le vide, ni produire de la pensée. C'est

s’arrêter pour prendre contact avec l’expérience,
toujours en mouvement, que
nous sommes en train de vivre ; et pour observer alors
la nature de notre rapport à cette expérience, la nature
de notre présence à cet instant. C’est ce qui est en train
de se passer maintenant si,
tout en continuant à lire lentement ces lignes, vous
vous rendez compte que vous êtes aussi en train de
respirer, d’avoir des sensations corporelles, d’autres
objets que ce livre dans votre champ de vision, qu’il y a
des sons autour de vous, des pensées qui vous appellent
ailleurs ou qui murmurent des appréciations ou des
jugements sur ce que vous êtes en train de lire, etc.
La pleine conscience, c’est, au moment où vous allez
vous apprêter à tourner cette page et à passer à la
suivante peut-être votre main est-elle déjà prête avant
même que vous n’ayez fini de lire ces lignes), suspendre votre mouvement et observer: observer l’intention de tourner
la page qui existe déjà en vous. Vous dire «je vais
tourner la page », au lieu de le faire sans même en
prendre conscience. La pleine conscience c’est ça :
créer, par moments, un tout petit espace pour se
«voir faire». Vous me direz que ce n’est pas indispensable
pour tourner une page. C’est vrai. Par contre, cela va
s’avérer utile à bien d’autres moments de notre vie.

Prendre Conscience Une attitude mentale

«alors l’esprit ne regarde ni en avant ni en arrière.

Le présent seul est notre bonheur.

Vivre l'instant présent

C’est maintenant, juste maintenant. Tout à l’heure,

ce sera autre chose: la pie se sera envolée, le soleil sera

plus haut dans le ciel, l’ombre de la haie aura reculé…

Ce sera ni mieux ni moins bien; ce sera juste différent.

Alors, c’est maintenant qu’il faut arrêter ses pas, sentir

l’air froid qui pique l’intérieur du nez, écouter tous les

bruits amortis, admirer cette incroyable lumière des

soleils de neige. Rester là aussi longtemps que possible,

sans rien attendre de particulier. Surtout pas. Mais

simplement rester là en faisant de son mieux pour percevoir

les innombrables richesses de cet instant : les morceaux

de neige qui tombent des arbres, dans un petit bruit moelleux; la blancheur bleutée de l’ombre de la haie ; les petits

mouvements de la pie qui cherche un peu de chaleur au

soleil. Tout est parfait, il ne manque rien pour que cet

instant nous comble. En pleine conscience, se rendre s

implement présent à cet instant de grâce, ordinaire et lumineux.

La pie, claude monet (1840-1926)

1868 - ?869, huile sur toile, 0,89 x 1,30 m, musée d'orsay, paris

« pour faire un jour d'hiver parfait comme celui-ci, il faut

un air clair, étincelant, avec l'éclat de la neige, assez de froid, peu ou point de vent, la chaleur doit venir directement du

soleil. Pas une chaleur de dégel. La tension de la nature ne doit pas se relâcher. »

Henry thoreau, journal (février 1854)

Décider d'habiter l'instant présent

Ce que nous apprend la pleine conscience, c'est à ouvrir les

yeux. Cet acte est important car il y a en permanence autour

de nous des mondes que nous négligeons. Ici et maintenant.

Nous pouvons y entrer en arrêtant le cours automatique de

nos actes ou de nos pensées. Ce qui facilite l'accès à ces

mondes de l'instant présent, ce sont certaines grâces

extérieures, certes, comme le soleil, la neige et la pie

du tableau de monet. Mais aussi la décision de se mettre,

le plus souvent possible, en position d'être touché, contacté, frappé par la vie. Il s'agit d'un acte de conscience volontaire, il s'agit de décider d'ouvrir la porte de notre esprit à tout ce qui est là. Au lieu de nous réfugier dans l'une ou l'autre de nos citadelles intérieures: ruminations, réflexions, certitudes et anticipations.

Cet acte est un acte de libération. Libération de nos pensées sur le futur ou le passé : la pleine conscience nous ramène dans le présent. Libération de nos jugements de valeur: la pleine conscience nous ramène dans la présence. Notre esprit est encombré de tant de choses! Parfois importantes, parfois intéressantes. Et parfois complètement vaines et inutiles. Elles sont autant d'obstacles à la vision, autant d'obstacles à notre lien au monde. Nous avons besoin du passé et du futur, besoin de souvenirs et de projets. Mais nous avons aussi besoin du présent. Le passé importe, le futur importe. La philosophie de l'instant présent, ce n'est pas dire qu'il est supérieur au passé ou au futur. Juste qu'il est plus fragile, que c'est lui qu'il faut protéger, lui qui disparaît de notre Conscience dès que nous sommes bousculés, affairés. C'est à lui qu'il faut donner de l'espace pour exister.

Ressentir plus que penser: la conscience immergée

Méditer en pleine conscience, ce n'est pas analyser l'instant présent, ou du moins pas comme on le croit. C'est l'éprouver, le ressentir, de tout son corps, sans mots. Ce n'est ni habituel ni confortable de se passer ainsi durablement du langage pour traverser des moments de notre vie. Et pas facile : ne pas parler, passe encore, mais ne pas penser ! Juste éprouver, se connecter. Pourtant, nous avons tous déjà fait cette expérience. Ce qui se passe Alors, et qui va au-delà des mots, est très précisément décrit dans cet extrait de la lettre de lord chandos, une magnifique nouvelle de l'écrivain autrichien hugo von hofmannsthal :

« depuis lors, je mène une existence
que vous aurez du mal à concevoir, je le crains,
tant elle se déroule hors de l'esprit, sans une pensée.
[...] il ne m'est pas aisé d'esquisser pour vous de quoi
sont faits ces moments heureux; les mots une fois de
plus m'abandonnent. Car c'est quelque chose qui ne
possède aucun nom et d'ailleurs ne peut guère en
recevoir, cela qui s'annonce à moi dans ces instants,
emplissant comme un vase n'importe quelle apparence
de mon entourage quotidien d'un flot débordant de vie
exaltée. Je ne peux attendre que vous me compreniez

sans un exemple et il me faut implorer votre indulgence
pour la puérilité de ces évocations. Un arrosoir,
une herse à l'abandon dans un champ, un chien au
soleil, un cimetière misérable, un infirme, une petite
maison de paysan, tout cela peut devenir le réceptacle
de mes révélations. Chacun de ces objets, et mille autres
semblables dont un œil ordinaire se détourne avec
une indifférence évidente, peut prendre pour moi soudain,
en un moment qu'il n'est nullement
en mon pouvoir de provoquer, un caractère sublime
et si émouvant, que tous les mots, pour le traduire,
me paraissent trop pauvres.» « la pleine conscience
ne réagit pas à ce quelle voit.
Elle voit, simplement, et elle comprend sans mots»,
disait un maître bouddhiste. Les mots peuvent nous
aider immensément, à certains moments: nommer une
douleur ou une joie peut nous permettre de mieux Supporter,
surmonter, comprendre, savourer. Mais parfois ils ne
peuvent rien pour nous, pour exprimer la complexité
de ce que nous éprouvons ; ils peuvent même entraver,
falsifier, gâcher notre expérience. Il y a des moments
où mieux vaut ne rien dire. Il faut alors accepter de
traverser la réalité différemment : ressentir, éprouver.
On parle parfois ainsi de « conscience immergée » pour

décrire cet état très particulier de notre esprit lorsqu'il

est intensément absorbé, mais sans production de pensée

volontaire, lorsqu'il est juste dans l'expérience.

Le goût intense de l'expérience

Lors d'une retraite de pleine conscience, je me souviens que

notre instructeur nous avait proposé

un de ces exercices bizarres, dont les maîtres de méditation

ont le secret. Il nous avait tous réunis en

rond. Puis demandé de faire un pas en avant. Après quelques

secondes de silence, il nous avait alors dit: « et maintenant, essayez de ne pas avoir fait ce pas.» Je n'avais jamais

entendu, ni surtout vécu quelque chose d'aussi frappant

sur l'inanité de certains regrets. Et surtout, je n'avais

jamais compris aussi clairement la différence entre l'enseignement par la parole et celui par l'expérience. Dans ma surprise

et ma perplexité, dans l'hésitation et le trouble de mon esprit, dans mon corps qui ne savait plus que faire, tout était

transmis sur l'impossibilité d'effacer et l'inutilité de regretter...

La pleine conscience nous apprend que l'expérience

est aussi importante que le savoir: lire sur la pleine

conscience, ce n'est pas comme la pratiquer. Écouter

un Cd d'exercices de méditation pour prendre connaissance

de son contenu, ce n'est pas comme faire ces exercices.

L'expérience, comme voie d'accès au réel, ne remplace

pas le savoir, la raison ou l'intelligence, mais elle les

complète. Et il n'y a rien de plus simple que l'expérience,

il suffit de prendre le temps : il faut juste s'arrêter pour éprouver. Pour regarder, écouter, sentir, il faut suspendre notre action ou notre mouvement. Faites-le. Maintenant. Arrêtez de lire. Arrêtez de lire, fermez les yeux et prenez conscience. Notez de quoi est composée votre expérience, juste ici et maintenant. Pendant une minute, maintenant, tout de suite. Personne, absolument personne ne peut le faire à votre place. Et personne, absolument personne ne pourra non plus méditer à votre place. Fermez les yeux.

Leçon 1

Vivre, c'est vivre l'instant présent. On ne peut pas vivre dans le passé ni le futur: on ne peut qu'y réfléchir, y spéculer, y ressasser ses regrets, ses espoirs, ses craintes. Pendant ce temps, on n'existe pas. Se rendre régulièrement présent à la richesse de nos instants de vie, c'est vivre davantage. Nous le savons, bien sûr, nous l'avons lu et entendu; nous l'avons même pensé. Mais tout ça, c'est du bla-bla : il faut maintenant le faire, pour de vrai ! Rien ne remplace l'expérience de l'instant présent.

Respirer

Il ne se passe rien. Pas de récit, pas de message. Juste une carpe de papier, toute seule en haut de son mât. On ressent avec elle la fraîcheur du crépuscule. Avec elle on entend la rumeur de la ville. On surplombe kyoto, magnifique et mystérieuse, en compagnie d'un lion

de pierre qui semble surveiller le mouvement des passants rentrant chez eux, et d'une autre carpe, accrochée à un autre mât, un peu en arrière. Il ne se passe rien. On entend simplement le claquement du corps de papier des deux poissons dans le vent. On sent sur notre peau le passage de la brise du soir qui traverse les carpes en les gonflant, et leur prête une vie transitoire. Demain, peut-être, elle les abandonnera, ou les déchirera. Mais pour l'instant, elles sont là, haut dans le ciel, et frétillent vaillamment.

Il ne se passe rien. Du vent. Du vide. Mais ce vide qui passe fait respirer un peu mieux notre esprit. Le vent présent dans la peinture, mais invisible pourtant. Comme notre souffle, présent dans notre corps.

Bannières en forme de carpes à kyoto (carp banners m kyoto),

Louis dumoulin (7860-7924)

888 huile sur toile, 0,46 x0,53 m, museum of fine arts, boston, fanny p.

Mason fund in memory of alice thevin.

Détails pages 33,37 et 39-

« le vent souffle où il veut ; tu entends sa voix, mais

tu ne sais ni d où il vient ni où il va. »

Saint jean, évangile, 3,8 La respiration, au cœur de

la méditation Depuis toujours, la respiration occupe

une place centrale dans les pratiques méditatives :

c’est le moyen le plus puissant pour se connecter à

l'instant présent (ou pour s'apercevoir qu'on a du mal à s'y connecter...). C'est pourquoi un des conseils les plus simples et les plus efficaces que l'on donne aux débutants, c'est de prendre plusieurs fois dans la journée le temps de respirer, seulement respirer, pendant deux ou trois minutes entières. Il y a plusieurs raisons à cette importance accordée au souffle.

Comme il faut que l'objet de la pratique n'endorme pas l'attention, il y a un avantage à se concentrer sur une « cible mouvante » : il est plus facile de fixer son attention, sans la fatiguer à l'excès, sur quelque chose qui reste là mais n'est jamais immobile.

C'est pourquoi nous pouvons rester fascinés et éveillés pendant de longs moments devant les vagues de la mer, les flammes du feu ou le passage des nuages : toujours là mais jamais identiques. Il en est de même de notre souffle : toujours présent et toujours mouvant. Aucune respiration n'est exactement semblable à la précédente ni à la suivante. Il y a aussi, bien sûr, la symbolique : le souffle, c'est la vie.

Le souffle est également intéressant parce qu'on peut exercer sur lui un contrôle relatif mais réel, en l'accélérant ou en le ralentissant. Ce qui n'est pas le cas de bien d'autres fonctions automatiques de notre corps: il est ainsi difficile de modifier nos mouvements cardiaques,

notre tension artérielle, difficile aussi d'accélérer ou de ralentir notre digestion ! Le travail sur le souffle est utile car il a un impact sur notre ressenti émotionnel. On peut se pacifier par le souffle. Pas en le contrôlant, mais en se connectant humblement à lui et en l'accompagnant doucement. Faire l'expérience d'accepter une émotion douloureuse en se contentant de respirer tout en l'observant est une grande introduction à la dialectique de la volonté et du lâcher prise, dont nous reparlerons. Lorsqu'on va mal, lorsqu'on souffre de dépression ou d'anxiété, on respire mal. Travailler sur son souffle dans ces moments ne résoudra pas tous les problèmes ni ne supprimera toutes les souffrances ; mais ce sera toujours une forme d'allégement. Pourquoi s'en priver?

Les leçons du souffle

Les chrétiens connaissent bien le « lève-toi et marche » de jésus au paralytique. J'aime parfois imaginer qu'un jour, à un inquiet venu lui demander conseil, bouddha adressa une parole symétrique : « arrête-toi et respire.»

C'est qu'il y a tant de leçons à recevoir de la part du souffle…

Une leçon de conscience : le souffle est invisible, nous oublions sans cesse sa présence. Mais son rôle est vital, nous avons un besoin absolu de respirer.

Et il y a comme cela dans nos vies tant de choses qui nous soutiennent et dont nous n'avons pas

conscience. Une leçon de dépendance et de fragilité :
notre besoin de respirer est encore plus net et
immédiat que celui de manger, de boire, d'aimer
ou d'être aimé, nos autres nourritures. Le souffle
nous apprend que nous sommes
soutenus par de nombreuses dépendances.
Mais ces liens nous construisent et nous nourrissent.
L'idée de lien et de dépendance inquiète parfois
les anxieux : « et On peut se pacifier par le souffle.
Pas en le contrôlant, mais en se connectant
humblement à lui et en l'accompagnant doucement.
Si tout cela m'était retiré ? Et si un jour je m'arrêtais
de respirer?» Alors, ils cherchent à l'oublier.
La solution n'est, bien sûr, pas de refouler cette
pensée que notre vie tient à notre souffle. Mais
plutôt d'arriver à admettre cette idée, qui est
une réalité, en la contemplant souvent, en lui permettant
de déambuler librement à l'intérieur de notre esprit.
En la rendant familière, pour désamorcer sa charge d'inquiétude.
Une leçon de subtilité : le souffle est à la fois dedans
et dehors. Il brouille les repères du moi et du non-moi.
Repères qui sont souvent des illusions, et parfois
des sources de souffrance. Trop s'accrocher à la
certitude qu'il y a nous d'un côté, le monde de l'autre

n’est pas une bonne chose. C’est pourquoi méditer
dans la brise tiède en été représente une expérience
savoureuse: au bout
d’un moment, il y a une fusion entre notre souffle,
au dedans, et la brise du monde, au dehors.
Une leçon d’humilité : à la fois volontaire et
involontaire, le souffle nous apprend à accepter
que nous ne contrôlons pas tout; ce que notre société
nous désapprend volontiers, voulant nous faire croire
que tout se contrôle et se maîtrise. Mais le souffle nous
apprend aussi à ne pas rester passifs
Et résignés : il nous montre que l’on peut, tout de même,
agir humblement mais efficacement avec ce que
nous ne contrôlons pas totalement.
Une leçon de réalité: ce souffle, si important, n’a pas
d’identité propre. Il se fait et se défait sans cesse.
C’est ce que les bouddhistes appellent la vacuité',
non que ça n’existe pas, mais ce n’est pas une réalité
solide comme nous le pensons, ou à laquelle s’accrocher
pour se sécuriser comme nous le souhaiterions.
Le souffle est comme le nuage, le vent, la vague ou
l’arc-en-ciel : bien réel mais sans permanence, toujours
présent mais toujours de passage...
Le souffle est toujours là...

Toujours là, avec nous. Comme une ressource toujours disponible pour prendre conscience, pour se rattacher à l'instant présent en observant, sans chercher à les modifier, les mouvements de ma respiration, dans tout mon corps. Le souffle, c'est l'ancre de la pleine conscience, qui nous aide à nous amarrer à l'instant présent. Parfois, c'est ce que les marins appellent une ancre flottante : celle qui permet au navire de ralentir et de ne pas chavirer dans la tempête, lorsqu'il n'y a plus aucune manœuvre possible.
La respiration est comme une amie toujours disponible. Attention de ne pas lui demander l'impossible : inutile de chercher à respirer pour ne pas ressentir (stress, angoisse,peur, tristesse, colère). Mais respirer pour ne pas se faire engloutir. On se centre sur la r espiration comme on demande à un ami d'être à nos côtés pour affronter l'épreuve ou la difficulté.
Face à la douleur ? Respirer. Face à la détresse ? Respirer. Au début, ça me paraissait bien limité comme message. Puis, j'ai compris. Le vrai message, le message complet,
c'est: «commencez par respirer; tout sera plus clair ensuite.» Ce qu'il y aura à faire ou à penser apparaîtra alors avec plus d'évidence. Respirer ne transforme pas

la réalité. Mais respirer transforme l'expérience que l'on a de la réalité. Et préserve nos capacités à agir sur cette réalité.Une fois que nous avons pris l'habitude de pratiquer régulièrement, nous ne respirons plus, nous n'observons plus notre respiration : c'est tout notre corps qui respire, nous sommes dans notre respiration, nous sommes notre respiration même. Ce n'est pas une illusion ou une autosuggestion : nous sommes juste arrivés, par le Mouvement de notre conscience, au cœur d'un des mille phénomènes qui font de nous une créature vivante. Alors, la respiration devient bien plus que la respiration : elle devient une voie privilégiée de communication et d'échange avec tout ce qu'il y a en nous et tout ce qu'il y a autour de nous. Que cela soit douloureux ou délicieux.

Car on peut aussi, bien sûr, respirer face à la beauté et à la douceur...

Leçon 2

On pense souvent qu'on n'a pas grand-chose à faire d'un phénomène aussi familier, ordinaire et automatique que la respiration. Quelle erreur ! Il y a d'énormes bénéfices à prendre conscience de sa respiration, à se rendre simplement conscient de sa présence, de toutes les sensations auxquelles elle est reliée dans notre corps, sans chercher à la modifier. À juste lui prêter attention.

Lorsqu'on est heureux et lorsqu'on est malheureux. Sans rien en attendre. Ne pas demander à la respiration de résoudre nos problèmes. Mais comprendre que, lorsque nous n'arrivons pas à les résoudre, mieux vaut mille fois prêter attention à notre souffle qu'à nos ruminations.

Habiter Son corps

Il est debout, nigaud avec son pantalon trop court, ses manches trop longues, ses rubans rouges aux souliers, déjà démodés à son époque. La masse blanche du costume de soie moirée mobilise notre regard. Pierrot crève l'écran, comme on dit aujourd'hui. Mais bien qu'il soit au premier plan de la scène, personne ne s'occupe de lui : les trois autres personnages, à l'arrière-plan, semblent beaucoup plus intéressés par l'arrivée d'un quatrième, sur un âne au regard mélancolique.

Pierrot a l'air triste et tranquille. Il se demande sans doute si les spectateurs le regardent pour l'aimer ou pour se moquer. Il est vaguement indifférent à ça. Résigné, habitué à ne pas être admiré, à être oublié. Mais restant là, habitué aussi à ce qu'on comprenne à un moment donné qu'il est indispensable. L'histoire ne pourra continuer sans lui, alors…

Pierrot, dit autrefois gilles, jean-antoine watteau (1684-1721) Vers 7778 - 77?9, huile sur toile, 7,85 x 1,50 m, musée du louvre, paris Il n'est pas vraiment beau, mais il a quelque chose,

tout de même. Une présence, simple et évidente.

Pierrot nous rappelle, à nous qui en avons besoin,

qu'il n'est pas nécessaire que notre corps soit beau,

fort, souple pour l'aimer et comprendre à quel

point il compte dans notre vie. À quel point il peut être notre guide dans l'univers de la pleine conscience...« l'esprit et le corps sont-ils séparés, et si oui, lequel vaut-il mieux choisir ? »

Méditer avec le corps

Les non-méditants pensent souvent que la méditation est une pratique seulement psychique. Quelle erreur! C'est en réalité une pratique éminemment corporelle. Et, après de longues séances de méditation, le corps peut être épuisé, parfois plus encore que l'esprit.

Parmi les pratiques méditatives, la pleine conscience repose notamment sur une expérience respectueuse des sensations corporelles. Il s'agit de se connecter à son corps, de lui prêter conscience et attention. Il ne s'agit pas de penser à son corps, de juger ce qui s'y passe, d'essayer de le détendre ou de s'agacer envers lui, mais simplement d'entrer en contact avec lui. De le réintégrer dans le champ de notre esprit, de notre attention, de notre conscience. Sans chercher, dans un premier temps, à modifier quoi que ce soit.

Il y a dans toute approche de la pleine conscience, de nombreux et réguliers exercices autour du corps. Juste prendre conscience de tout notre corps, doucement, partie après partie. Prendre notre corps comme centre

de gravité de l'expérience de l'instant présent. Pratiquer des exercices sur la posture, par exemple, tous les matins, prendre dix respirations en se tenant debout le plus droit possible et sans raideur. Prendre conscience de sa posture, la corriger tout doucement, naturellement, pour lui donner dignité et confort, et prendre le temps de sentir ce que cela fait à notre corps. Faire des étirements lents en pleine conscience. Les pratiques sont innombrables… Ce n'est pas seulement de la gymnastique, mais une voie de connaissance de soi, qui ne passe pas par les mots : peut-être plus grossière, mais aussi plus «première» que l'introspection psychique. Une introspection corporelle, en quelque sorte, tranquille et bienveillante, qui consisterait à se dire doucement : « prenons un peu le temps de voir, de sentir comment ça va, là-dedans… » cela peut nous aider, souvent: lorsque nous sommes perdus dans notre tête, lorsque nous sommes confus, le corps ne ment pas et nous informe. Alors bien sûr, pas question de le mépriser, comme le rappelait nietzsche : «j'ai un mot à dire à ceux qui méprisent le corps. Je ne leur demande pas de changer d'avis ni de doctrine, mais de se défaire de leur propre corps ; ce qui les rendra muets.» Parfois, ce n'est pas du mépris mais de l'oubli: nous l'oublions, notre corps, nous nous prenons pour

de purs esprits. Et nous le traitons comme un outil: nous en attendons le silence (la santé), la jouissance (des organes et des sens), l'obéissance (pour nous transporter et nous servir). C'est déjà bien. Déjà beaucoup. Mais il peut bien plus pour nous...

Le corps : porte d'entrée de l'esprit

Le corps et l'esprit : ces deux-là sont indissociables, ne se lâchent jamais. Les apaisements de l'un jouent sur l'autre, les emballements aussi. On agite souvent la légende du dualisme cartésien, corps et esprit comme deux entités séparées mais descartes n'a jamais dit ça. Personne d'ailleurs ne l'a dit comme ça. La dualité exprime juste une hiérarchie, une conviction sur les rapports de force : lequel peut se faire obéir de l'autre ? Nous pensons en général que l'esprit doit se montrer plus fort que le corps. Mais c'est comme dans un couple : cela dépend des moments, des domaines, cela change et évolue. Et c'est parfait ainsi.

Le corps et l'esprit, ce n'est ni la même chose, ni deux choses séparées : ce sont deux réalités différentes mais très étroitement connectées. Avoir conscience de ces connexions peut énormément nous apprendre. C'est cela, faire l'expérience de son corps ; ce n'est pas se dire rapidement et vaguement: «oui, oui, j'ai un

corps et c'est important d'en prendre soin.» Mais c'est, aussi souvent que possible, s'arrêter et éprouver ce qui se passe juste à cet instant en nous. Se connecter à lui. L'éprouver, le ressentir délibérément, subtilement, respectueusement. Et pas seulement lorsqu'il nous fait souffrir ou jouir.

Apprendre à lire nos sensations, leur prêter attention : elles sont le tableau de bord qui témoigne de l'équilibre ou du déséquilibre de notre âme. Parfois, en permettant à notre corps d'exister à notre esprit, nous éprouvons des sensations étranges : comme si on sortait de son corps, comme s'il flottait, ou comme s'il était très lourd, ou qu'il se déformait. Parfois aussi on sent arriver du désagréable : on prend alors conscience de tensions ou de douleurs que l'on fuyait dans des distractions, des occupations, des ruminations portant sur des sujets extérieurs. En cela, la méditation diffère de la relaxation : son but n'est pas seulement, ou pas prioritairement, de nous faire du bien ou de nous conduire à la détente, mais simplement d'être conscients de ce qui se passe en nous. Et parfois, ce qui se passe en nous est douloureux. Mais la pleine Conscience nous recommande de l'accepter et de l'obser¬ ver, d'accueillir ces douleurs plutôt que de les fuir.

Bienfaits et réparations

On le sait depuis longtemps : quand on fait du bien à son corps, on fait du bien à son esprit. Activité physique, détente et relaxation, mais aussi sourires, postures droites et dignes retentissent sur notre mental. Cet effet est discret et cumulatif: inutile d'en espérer un bénéfice spectaculaire ou immédiat. Il est aussi imprévisible. C'est pourquoi, dans la pleine conscience, on recommande de ne pas «vouloir» : ne pas vouloir se détendre, ne pas vouloir se faire du bien, ne pas vouloir atteindre un état précis. En tout cas, pas au moment de la méditation. Dans ce moment, ne rien espérer ni viser, mais juste s'ouvrir à ce qui existe, être là, l'accueillir à notre conscience. Rien de plus. Le maître mot est alors « permettre ». Et « faciliter »...

Faciliter, car les chercheurs ont le sentiment, depuis quelques années, que le corps a des capacités d'auto¬ réparation (attention, ce ne sont pas des garanties de santé ou d'immortalité) facilitées par les douceurs et les bonheurs qu'on lui propose, mais aussi par le simple fait de lui laisser de l'espace mental, de l'écouter en lui permettant de s'exprimer. La méditation semble avoir un effet de frein sur le vieillissement cellulaire, en agissant sur les télomères, ces petits capuchons qui se trouvent à l'extrémité de nos chromosomes.

Donner régulièrement de l'espace à notre expérience des sensations corporelles est sans doute bénéfique à

notre santé. C'est pourquoi la pratique de la pleine Conscience recommande cet exercice qui consiste à passer régulièrement en revue toutes les parties de notre corps, tranquillement, doucement. Un peu comme si on marchait sur les chemins d'une forêt, pour ramasser les branches mortes, pour vérifier que tout est bien, on parcourt ainsi les chemins de son corps. Même si ce corps est malade, souffrant, abîmé, usé ; on lui donne, de notre mieux, ici et maintenant, attention, estime, espace et affection.

Dans l'attente, tranquille et lointaine, que ce corps, tel qu'il est, d'accepté devienne pacifié ; et que ce corps pacifié permette un esprit éclairé...

Leçon 3

C'est drôle comme la plupart d'entre nous avons tendance soit à oublier notre corps, soit à s'en inquiéter, passant du déni lorsque nous allons bien à l'hypocondrie lorsque nous allons mal. La pleine conscience nous recommande simplement de lui rendre régulièrement des visites amicales: se reconnecter à nos sensations, faire un état des lieux, le passer tranquillement en revue, en nous endormant, en nous éveillant, lors des moments où nous avons quelque répit. Voir ce qui s'y passe, sans chercher, là encore, à résoudre ou à soulager. Juste observer. Et cela sera déjà un premier

et immense bénéfice: donner un peu de place à notre corps,

au sein de notre conscience.

Fermer Les yeux Et écouter

La peinture, ce n'est pas que pour les yeux. Cer¬

tains tableaux arrivent aussi à chuchoter à nos

oreilles. Comme celui-ci par exemple : c'est un

tableau à écouter. À regarder aussi, bien sûr,

mais surtout à écouter.

Il y a les cris des enfants qui jouent, et les appels au calme de leurs mères. Il y a le vent qui fait doucement bruisser les feuilles des arbres. Le chant des oiseaux. Peut-être un ou

deux chiens qui aboient au loin.

Tout à coup, un drôle de bruit s'invite. Peu à peu, il grandit.

Tschtt-tschtt-tschtt,tudum-tudum-tudum... Le son de la

locomotive à vapeur s'amplifie, prend de la place, emplit

l'espace de son halètement, de la rumeur de ses roues sur les

rails.Tschii-tschii : voici le sifflet que le conducteur actionne, par allégresse ou par habitude, au passage du viaduc.

Train dans la campagne, claude monet (1840-1926)

Vers 1870, huile sur toile, 0,50 x 0,653 m, musée d'orsay, paris Puis tout diminue, le train a disparu, on l'entend encore un

peu dans le lointain. Au bout d'un moment, plus rien : tout

s'efface et se dissout imperceptiblement. Il n'y a plus mainte¬

nant que le souvenir de son passage. A quel moment

exactement le son du train s'est-il arrêté ? Combien de temps

tout cela a-t-il duré et capté notre esprit? Question sans

aucune importance ? Peut-être. Mais peut-être aussi en a-t-

elle énormément car elle peut nous éclairer sur la manière

dont notre esprit écoute — ou non— la vie.

La vie qui continue, moment après moment. Et doucement,

c'est le retour, au premier plan de notre conscience, du bruit des enfants, des mamans, du vent et des oiseaux. Et peut-

être d'un ou deux chiens, qui continuent d'aboyer au loin....

« j'écoute le chant de l'oiseau

non pour sa voix,

mais pour le silence qui suit. »

Yone noguchi, sources de sagesse orientale

Toutes sortes de sons

Nous baignons dans un univers sonore permanent, dont nous ne prenons conscience que par moments. Les preneurs de son, au cinéma ou à la radio, savent recréer ces ambiances, humaines — marché en plein air, bistrot, bureau - ou naturelles - bord de mer, forêt en automne... En les écoutant avec attention, on réalise alors la complexité et la beauté, parfois, de ces univers sonores.

Nous avons besoin de ces sons, notamment des vrais sons de la vie, de la nature. Ils sont la nourriture bio de nos oreilles. La mer, la montagne, la campagne nous les offrent. C'est pourquoi leur pouvoir pacifiant est grand sur nous : ce sont les très vieux sons de nos racines animales.

Entendre, écouter, penser...

Entendre: lorsque nous entendons, nous sommes dans une attitude de réceptivité, une attitude « passive » ou plutôt non interventionniste. Écouter : dans l'écoute, notre attention est mobilisée, et volontairement portée

sur les bruits et les sons, sur leur analyse.
Alors, c'est l'enclenchement de la réflexion et des pensées : en fait, on entend le bruit d'une ambulance et, Tout de suite, on xécoute en lui donnant du sens, parfois inconsciemment : on pense, par exemple, qu'il y a eu un accident, ou une personne très malade, et on peut ressentir de la compassion, de l'inquiétude ou de la tristesse.
On entend des pas dans l'appartement au-dessus de chez nous, alors on écoute un peu mieux et on cherche à reconnaître le son de cette démarche; on visualise peut-être une personne précise (une femme si c'est un bruit de talons hauts, ou quelqu'un qu'on connaît et qui a l'habitude de marcher ainsi). Parfois, on émet un jugement de valeur, et on aime ou on n'aime pas ce son, on se met à penser à tout ce qu'il signifie... Cette production de pensées, à partir des bruits et des sons, nous enrichit et nous appauvrit à la fois : le sens que nous donnons aux sons entre en compétition avec notre présence au monde.
Dès que nous produisons des mots, nous avons tendance à quitter l'expérience sensible. Alors, on n'est plus dans l'univers sonore, on l'a quitté pour notre univers mental. Ce n'est pas grave, et c'est parfois nécessaire, ou même vital : ressentir n'est pas toujours

suffisant, il faut aussi comprendre. Mais, comme pour tous les mouvements automatiques de notre esprit, il est important de se rendre compte de ce qui a lieu en nous. Important aussi de faire régulièrement l'effort de s'affranchir de ces automatismes. Et de revenir à l'écoute neutre et accueillante de la vie. À l'écoute en pleine conscience, qui parfois nous permettra d'accéder à l'inouï. L'inouï, qui veut dire «ce qu'on n'a jamais entendu». Parce qu'on ne l'a jamais vraiment écouté...

L'accueil serein des sons

Lorsqu'on travaille sur les sons, en pleine conscience, on s'efforce de tout accueillir. De lutter contre la tentation permanente de filtrer («zut, c'est distrayant ce bruit, je vais essayer de ne pas y penser») et de juger («c'est pénible ces gens qui font chauffer leur moteur à grands coups d'accélérateur»), la pleine conscience, ce n'est pas de la relaxation (où l'on a besoin du silence ou du calme) mais de la méditation (où il s'agit de cultiver un rapport apaisé au monde): on peut pratiquer avec des bruits autour de nous. Même si ce n'est pas ce que l'on préfère, on doit savoir le faire.

Dans la pleine conscience, on s'entraîne souvent à simplement prêter attention aux sons, à l'essentiel des sons : sont-ils loin ou près, aigus ou graves, continus ou intermittents, y a-t-il des moments de silence, des inter¬

valles ? On s'efforce d'observer et d'accueillir leurs carac¬

téristiques premières, de les prendre pour ce qu'ils sont.

Bien sûr, notre esprit partira naturellement vers

l'interprétation des sons («c'est le bruit de ceci ou de

cela»), le jugement («c'est agréable ou déplaisant»), les

enchaînements de pensée qui en découlent («cela me

fait songer à... », « cela me rappelle que... »). C'est normal, inutile de s'en agacer, car c'est ainsi, toujours, que l'esprit fait: juger et entourer de bavardage nos expériences et

nos sensations. Ce n'est pas grave, si on en est conscient:

travailler sur les sons, c'est observer en soi la différence

entre les sons et leur sens. Et revenir alors à l'écoute

simple : prendre le son pour le son. Les pensées reviennent

toujours ? C'est normal, c'est parfait. Cela nous apprend à

Comprendre les mouvements de notre esprit. Les pensées

nous laissent tranquilles ? Parfait aussi. Cela nous apprend

à savourer le goût du son...

Souvent, lorsque nous pratiquons en groupe à

l'hôpital, il arrive que le portable d'un des patients

sonne. Sans arrêter la séance, je donne alors la consigne

suivante : « c'est une merveilleuse occasion. Restons

dans l'exercice, gardons nos yeux fermés, accueillons

cette sonnerie, percevons ce quelle induit chez nous

comme pensées : "c'est agaçant"; "son propriétaire doit

être gêné"; "ce n'est pas poli"; "est-ce que le mien est bien

éteint?" Observons tranquillement, en souriant, tout ce que cette sonnerie a fait naître en nous...» De même, lorsqu'un participant arrive en retard à la séance pendant un exercice: nous gardons les yeux clos, l'écoutons s'installer et nous amusons à noter les bruits qu'il fait, et les pensées que cela amorce en nous. Cette position d'observateur apaisé est le cœur même de la pratique de la pleine conscience.

Silence

Le silence est aux bruits ce que l'ombre est à la lumière, ou le sommeil à la veille : une autre face, indispensable. L'envahissement permanent du bruit est toxique, il participe à l'accumulation d'excitations que nous impose la vie dite « moderne ». Même s'il est intéressant (les infos en continu à la radio), même s'il est harmonieux (la musique partout), sa présence constante nous fatigue, nous affaiblit, empêche notre esprit de respirer, puis de fonctionner, Comme une sorte de bavardage constant qui prendrait la place de notre pensée.

Alors, il faut se rappeler la puissance du silence, caisse de résonance des bruits de la vie. Pas forcément le silence complet, mais sa présence entre les sons, entre les moments où le bruit est inévitable (un trajet en ville) ou souhaitable (les discussions et la musique d'une soirée de

fête). Les temps de silence sont comme des respirations, des parenthèses : des mises en valeur des sons que nous aimons, et des soulagements de ceux qui nous indisposent. Puissance du silence et de son cousin, le calme. Qui n'est pas l'absence de bruits mais de paroles inutiles, d'interventions artificielles. Le silence et le calme nous permettent ainsi d'entendre et d'écouter toutes les musiques de la vie.

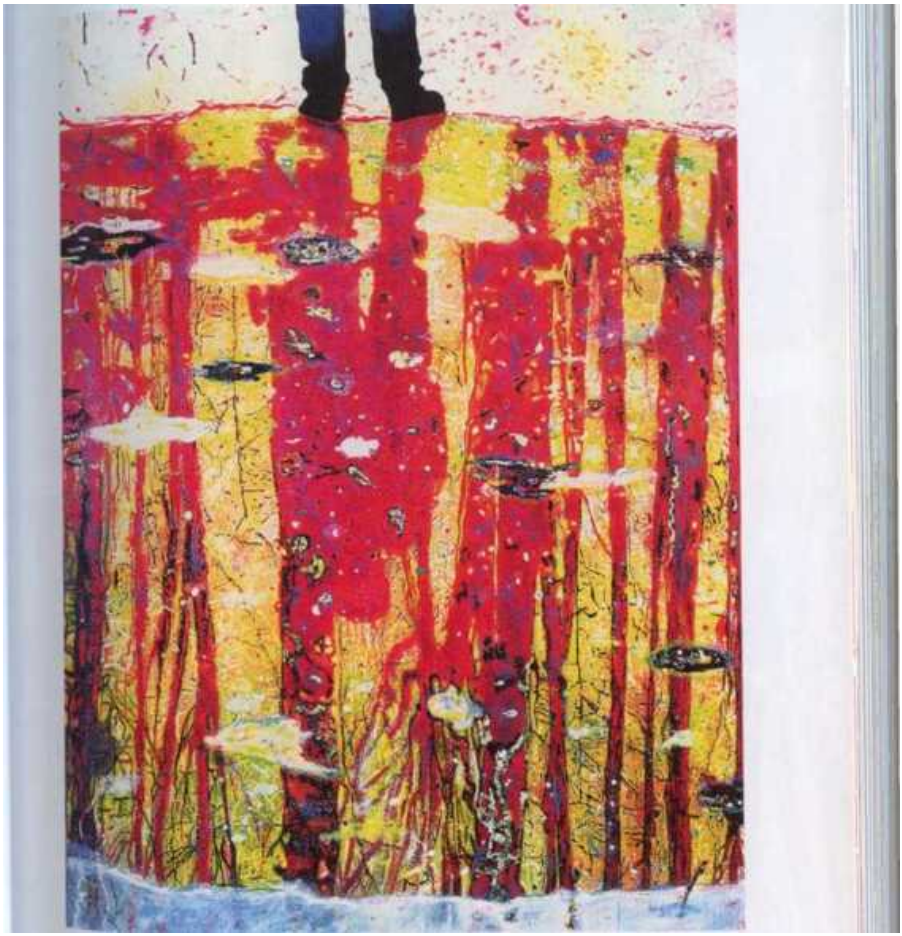
Leçon 4

S'arrêter, fermer les yeux, et écouter. Accueillir tous les sons. Autour de nous, les agréables (un oiseau qui chante) et les désagréables (un moteur qui ronfle); en nous, les apaisants (notre respiration) et les dérangeants (acouphènes ou gargouillements). Le but de ces moments de pleine conscience auditive n'est pas de nous faire du bien, pas directement, mais de nous ouvrir les yeux, si j'ose dire ici: nous faire prendre conscience de l'existence de ces bains sonores, et de ce qu'ils déclenchent en nous comme émotions, pensées ou impulsions. Et puis, bien sûr, de savourer les silences.

Observer ses pensées

Le promeneur s'est arrêté. Du coup, arrêté aussi le froissement des feuilles mortes écrasées sous ses pas, arrêté ce bruit qui berçait sa balade. Il est là, devant cette grande flaque; il se dit qu'il a beaucoup plu ces derniers jours, la terre n'arrive

plus à accueillir toutes les eaux tombées du ciel ;
alors elle les fait attendre à la surface, comme un hôtelier
débordé fait patienter ses clients.
Le promeneur s'est arrêté, et il se dit… Non,
il ne se dit pas, il ne se dit rien. C'est son mental
qui bavarde tout seul. Lui, il écoute et prend
conscience de ce bavardage : « c'est beau, ces
couleurs», «il y en a qui sont déjà pourries»,
«est-ce que je vais abîmer mes chaussures si
je marche dans l'eau?», «je faisais ça quand j'
étais petit, mais j'avais des bottes en caoutchouc»,
«quelle heure peut-il bien être?», «un jour je



Reflection (what does your soul look like ?), Peter doig (né en 1959) 1996,2,80 x 2,00 m (pd 82). Détails pages 64 et 69.

Serai mort comme ces feuilles », «j'ai bien fait de prendre mon gros manteau, il fait froid, l'hiver est arrivé tôt cette année »... Puis doucement, ça se calme en lui, cette bousculade de pensées. Il éprouve sa respiration, perçoit son cœur. Son attention se pose sur une des feuilles, à demi pourrie. Il la regarde, ou plutôt il la voit. Il voit aussi toutes les autres. Plus envie de bouger. Rester là. De temps

en temps, de nouvelles pensées traversent son esprit. Il les entend, comme il voit les feuilles. Présence et recul. Une pensée chuchote: «tes pensées sont comme ces feuilles, il y en a beaucoup, dans tous les sens, laisse-les aller et venir, comme ça ; c'est parfait ; cet instant est parfait ; tu n'as rien à attendre de plus que ce que tu es en train de vivre ici et maintenant.» Puis, silence des pensées. Bouffée d'éternité. « il est deux processus que les êtres humains ne sauraient arrêter aussi longtemps qu'ils vivent : respirer et penser. En vérité, nous sommes capables de retenir notre respiration plus longtemps que nous ne pouvons nous abstenir de penser. A la réflexion, cette incapacité à arrêter la pensée, à cesser de penser, est une terrifiante contrainte. » George steiner, dix raisons (possibles) à la tristesse de pensée

Le bavardage de notre esprit

Notre cerveau est une extraordinaire machine à produire des pensées. Extraordinaire mais très difficile à arrêter. Dès que nous nous réveillons, la production de pensées commence. Sénèque parle, dans son traité de la tranquillité de l'âme, du « tourbillonnement de l'âme qui ne se fixe à rien…» Dès le matin, se réveiller c'est commencer à penser, ou plutôt à être assailli par un flot

de pensées. Qui nous parlent de tout : du passé, du futur.
Moins souvent du présent.
Et de fait, ce que nous appelons penser ou réfléchir,
ce n'est pas produire des pensées (ce mouvement
existe en dehors de notre volonté ou de notre
intervention) mais trier ses pensées, les organiser,
les hiérarchiser, essayer de se focaliser sur
quelques-unes, de les développer, tout en
essayant d'en écarter d'autres. Voilà pourquoi
il est vain d'espérer que la méditation nous
conduise rapidement et sur commande à une
sorte de silence de l'esprit, à une absence de pensées
. Cela se produit parfois, mais c'est par intervalles,
par moments. Puis le bavardage reprend.
« la conscience règne mais ne gouverne pas »,
disait paul valéry. J'ai toujours aimé cette phrase,
qui me semble dire l'essentiel : la différence entre l
a puissance et la toute- puissance. Matthieu ricard
compare, dans la tradition bouddhiste, le flot de nos
pensées à une troupe de singes qui s'agitent et piaillent
sans cesse, sautant d'une branche à une autre,
toujours en mouvement. Quel tumulte ! Et quel risque
de confusion ! Que faire ? Ce mouvement est
impossible à stopper, difficile à contrôler. Et le risque,

c’est qu’on remplace alors cette dispersion par de la Concentration sur une seule pensée : c’est ce qui s’appelle une obsession, et ce n’est guère mieux. Autre risque, celui de la distraction : on remplit notre esprit d’autre chose, quelque chose de facile, d’extérieur, de canalisé, d’assez fort pour capter notre attention. Et du coup, on arrête ce bavardage . Remplissage contre bavardage. Pourquoi pas ? Mais on peut aussi développer d’autres voies. Dans la pleine conscience, nous allons ainsi renoncer à vouloir arrêter ou fuir le flot de nos pensées, et choisir plutôt de l’observer. En faisant une sorte de pas de côté : penser et se voir penser. Le zen propose la métaphore de la cascade : on est entre la chute d’eau (le flot de nos pensées) et la paroi du rocher. Légèrement décalé, on s’observe penser; on n’est plus sous le flot (distance), mais on n’en est pas loin (présence). On utilise ainsi nos capacités de conscience réflexive, qui consistent à s’observer soi-même. Mais peut-on vraiment s’observer penser? La psychologie à la première personne, introspective ou phénoménologique, a longtemps été déconsidérée : comment prétendre être juge et partie ? «on ne peut pas,

disait auguste comte, se mettre à la fenêtre pour

se regarder passer dans la rue.» En matière de

conscience, c'est pourtant possible: il faut juste beaucoup,

beaucoup d'entraînement...

Regarder passer ses pensées...

Comme toujours, dans la pleine conscience, on renonce

à l'action frontale et brutale. Inutile de chercher à

supprimer ses pensées; on provoquera souvent, au contraire,

un effet de rebond. Et difficile aussi de se dire : «tiens,

je vais observer mes pensées » ; on aura souvent

l'impression qu'il n'y en a pas. Mais c'est parce

que nous avons trop le nez dedans : nous sommes tellement dans nos pensées, nous sommes tellement nos pensées

qu'on les prend pour la réalité. La pleine conscience

nous dit juste ceci : inutile de chercher à bloquer

nos pensées, inutile de chercher à

chercher nos pensées, mieux vaut élargir notre esprit.

Alors, on commence par autre chose, par se caler,

s'ancrer, se centrer sur l'instant présent: grâce à la

respiration, à l'écoute des sons, à la perception

de ses sensations corporelles. On est déjà dans

une meilleure attitude pour observer le mouvement

de ses pensées. Pendant qu'on s'occupe d'autre

chose, par exemple de se centrer sur l'expérience

de sa respiration, à un moment, on voit qu'on

s’est laissé embarquer : on était

dans la respiration, et hop ! On s’est mis à « penser

à autre chose », on a suivi une pensée qui passait.

Sans s’en rendre compte ; on ne le réalise qu’après-coup.

Avec un peu d’entraînement, on repère aussi les

pensées aux ordres quelles nous donnent lorsqu’on

tente de prendre de la distance envers elles. Alors

qu’on fait un exercice de pleine conscience dans

lequel on essaye de juste être là, présent à ses

mouvements respiratoires, aux sons qui nous arrivent,

tout à coup, une impulsion,

une envie, un ordre : « arrête, ouvre les yeux,

fais tel ou tel truc, plus urgent, plus important…»

Si on résiste, nos pensées insistent: «fais-le

maintenant, sinon tu vas oublier! » nous croyons

que c’est nous qui voulons cela, que nous en

avons besoin ; mais ce n’est pas si sûr. En pleine conscience, c est nous qui décidons si nous suivons nos pensées -

pourquoi pas ? - ou si nous choisissons autre chose.

La preuve : en n’obéissant pas tout de suite,

de manière réflexe, à ces ordres déguisés en

envies, en impulsions, en nécessités, nous nous

apercevons souvent qu’ils sont discutables,

évitables. Ces ordres sont, par exemple : «gratte-toi le nez»

, «ouvre les yeux pour voir quelle

heure il est », « note de penser à téléphoner à ton frère…

» nous pouvons désobéir ou différer, mais seulement si

nous sommes conscients que ces intrusions ne sont que

des pensées…Au début, on identifie ces pensées au moment où elles ont entraîné notre esprit hors de l'exercice : on n'est

plus dans sa respiration ou son corps, mais en train

de «penser à un truc». C'est normal, c'est comme

ça que l'esprit fait, tout le temps. Alors, sans s'agacer,

on revient à l'exercice; les pensées reviennent; on

s'en aperçoit, et on revient à l'exercice, etc. Ces

mouvements sont la base même de l'entraînement

à la pleine conscience. Les pensées ne sont pas un

problème, le problème, c'est de ne pas être conscient

de la dispersion, de l'agitation mentale, et surtout

de la confusion (entre pensées et réalité), et de

l'adhésion (prendre toutes ses pensées au sérieux).

Le problème, ce n'est pas tant le contenu ou le

mouvement des pensées, que le rapport que nous avons

avec elles. Ne pas vouloir les empêcher, ne pas

chercher à les chasser, donc. Mais ne pas non plus

les suivre, leur obéir, se résigner à les subir.

Les accueillir et les observer dans le cadre

d'une conscience élargie (d'où l'importance de s'ancrer

dans l'instant présent par le souffle, le corps,

les sons). Et simplement cesser de les nourrir.

Peu à peu, avec de l'entraînement, on voit de mieux en mieux ses pensées être juste des pensées : on les identifie mieux comme des phénomènes mentaux transitoires, et non plus comme des certitudes durables. On les voit apparaître ; et souvent, si on ne les suit pas, on les voit se dissoudre.
Puis revenir. Puis repartir. En faire l'expérience vécue représente un apprentissage bien plus puissant que simplement le savoir: nous savons que nos pensées ne sont que des pensées mais, lorsqu'elles nous embarquent, ce savoir ne nous sert plus guère. Seules la pratique régulière et l'expérience peuvent nous aider à cette prise de distance envers le mental, à cette habitude de laisser nos pensées se dissoudre d'elles-mêmes.
En pleine conscience, c'est nous qui décidons si nous suivons nos pensées — pourquoi pas ? — ou si nous choisissons autre chose. Choisir, par exemple, de rester assis, les yeux fermés, à respirer, ici et maintenant, dans le flot des pensées qui nous disent «bouge», «fais», « pense », « remue ». Et qui s'énervent, et qui montent le ton : « avec toutes les choses urgentes que tu as à faire, tu ne crois pas que tu pourrais quitter cet exercice ? Tu y reviendras

plus tard... » mais non, on a décidé de ne pas obéir à ces pensées. On attend un peu, on veut juste voir Si c'est vraiment nécessaire d'aller dans ces directions, si c'est vraiment important. On respire encore quelques minutes, et l'étau se desserre. Comme c'est agréable de ne plus être un esclave du mental, comme on est content de retrouver un tout petit peu de liberté...

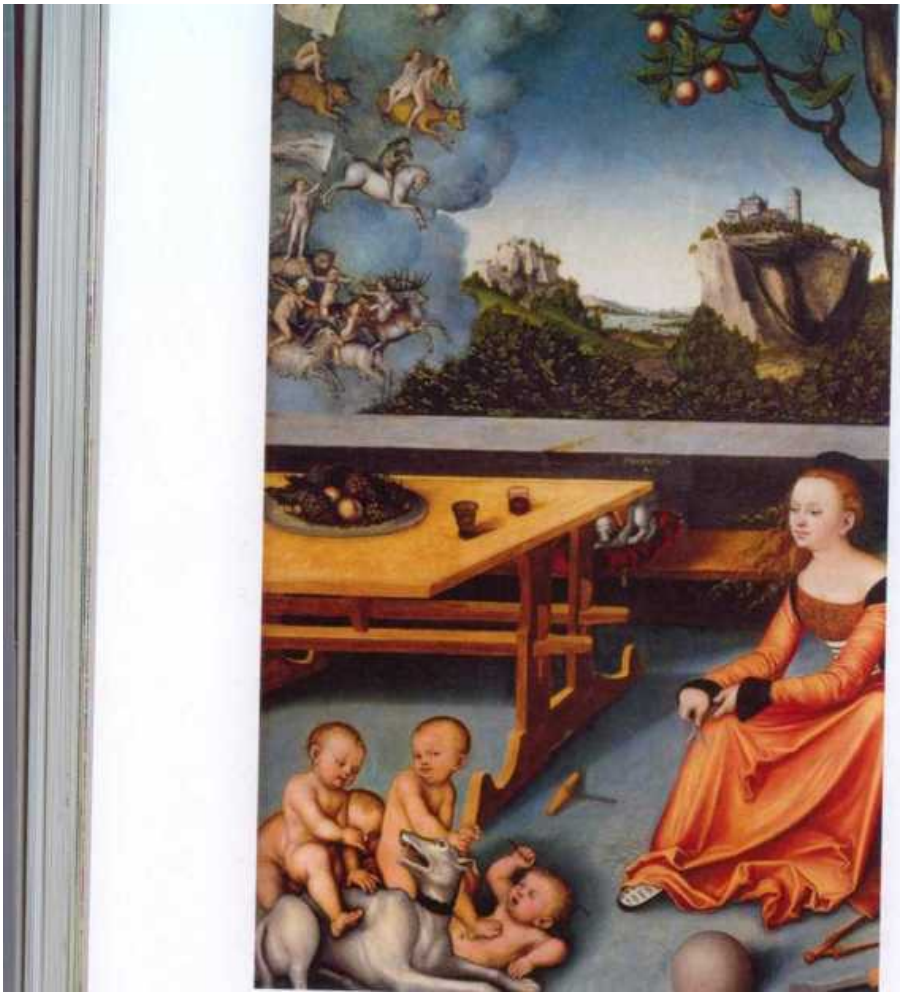
Se libérer de ses pensées

«je pense donc je suis », proclamait descartes. Paul valéry ajoutait : « parfois je pense ; et parfois je suis.» Et la pleine conscience conclut: «je ne suis pas seulement ce que je pense.» Avec les deux sens: «je suis» au sens d'« aller derrière », et «je suis » au sens d'« être ». C'est ce qu'on appelle la « défusion » dans les psychothérapies cognitives : s'efforcer de diminuer la confusion entre mes pensées et ma conscience. Comprendre que mes pensées ne sont qu'un des éléments de ma conscience, et non ma conscience tout entière. Ne plus dépendre de mes pensées, sans pour autant les refuser : simplement entrer dans une relation différente avec elles. Ce n'est pas la même chose de se dire « ma vie est triste » et «je suis en train de penser que ma vie est triste ». En identifiant mes pensées comme des phénomènes de l'esprit, je verrai mieux

que, dans ces dernières, se nichent
beaucoup de jugements de valeur, d'automatismes,
d'impulsions, avec lesquels je n'ai pas forcément à
être d'accord. Cette expérience un peu étrange de
se dissocier de son propre mental, cet effort de se servir
de son esprit pour ne plus être piégé par lui, c'est ce
que propose la pleine conscience. Elle m'apprend
à ouvrir un espace de réflexion, à cultiver une expérience
de mise à distance et D'observation. Elle m'aide à
faire la différence, comme au cours d'une soirée,
entre le bruit de fond et la conversation qui m'intéresse.
Ou à choisir finalement de sortir, dequitter le tumulte
et d'aller écouter la rumeur la nuit...

Leçon 5

Fermer les yeux et placer son souffle au centre de l'attention.
Puis noter comment, très vite, l'esprit s'en va, ou plutôt
comment nos pensées se replacent au centre de notre
attention, comme des enfants capricieux. Pensées sur



des choses à faire, pensées sur notre difficulté à rester dans l'exercice. Nous y sommes : le travail de la pleine conscience sur les pensées consiste simplement à prendre conscience du bavardage irrépressible de l'esprit. Et conscience de son pouvoir d'attraction : à un moment, nous n'observerons plus nos pensées, mais nous serons dedans, embarqués. Alors, revenir tranquillement au souffle, puis à l'observation des pensées. Peu à peu,

la différence entre « penser quelque chose » et

«s'apercevoir que l'on pense quelque chose»

deviendra une évidence. C'est ce qu'on appelle la

lucidité, et ça nécessite un travail régulier.

La mélancolie, lucas cranach l'ancien (7472-7553)

1528, huile sur bois, 1,13 x 1,72 m, collection particulière

Donner un espace à ses émotions

C'est un mélange d'ordre et de désordre, insolite,

indéchiffrable, qui met discrètement mal à

l'aise. On ne saisit pas bien ce que le peintre

veut nous dire. Puis, au bout d'un moment, on

ne comprend pas mieux, mais au moins on

commence à percevoir l'organisation du tableau.

À gauche, c'est le tumulte. Un tumulte surnaturel en haut,

où déboule une cavalerie d'esprits ou de fantômes, portés par

une nuée. Un tumulte ordinaire en bas, où se déroule une

empoignade entre des enfants nus et un lévrier; ce dernier

est agacé d'être maltraité et se retourne pour les menacer,

leur montrer les dents, oreilles en arrière, semblant leur dire :

« si vous continuez, je vous mords.»

À droite, c'est plus calme, mais pas forcément plus clair : un pommier présente ses fruits dorés, un château domine un

rocher escarpé, une femme, quelques outils à ses pieds, taille une fine baguette de bois, comme pour passer le temps. Son

visage est distant, las, un rien méprisant, et elle semble

surveiller de loin la bagarre des enfants et du chien.

Il y a, dans cette mélancolie de cranach, du réel et de l'irréel, de la tension et du calme, de l'action et de l'ennui. Des choses que l'on comprend, à peu près, et d'autres qui nous échappent

et nous dépassent. Et dont on pressent que cela nous

échappera et nous dépassera toujours.

Mais n'est-ce pas souvent comme cela que se présente à nous

notre propre expérience émotionnelle ?

«tout repose sur quelques idées

qui se font craindre

et qu'on ne peut regarder en face. »

Paul valéry, tel quel

L'expérience émotionnelle

Nos émotions ne parlent pas, mais elles s'expriment.

Par des sensations corporelles, des comportements, des

pensées automatiques, radicales et simplifiées.

Et de même, pour les calmer et les apaiser, les mots

ne suffisent pas, en général. Il faudra passer par le corps

(respirer), les comportements (marcher si on est triste ou

inquiet, s'allonger si on est en colère). Il s'agit d'une des

démarches les plus difficiles de la vie psychique : prendre

de la distance envers des pensées chargées, saturées

d'émotions, qu'on ne peut guère empêcher ou expulser.

On pense aujourd'hui que cette nécessaire distance,

Il est plus facile de la mettre en place en accueillant

et en observant nos états émotionnels plutôt qu'en s'acharnant à les supprimer. Et plutôt, bien évidemment, qu'en leur obéissant. L'expérience de nos oscillations émotionnelles est donc une épreuve d'humilité et de réalisme : elles sont souvent, du moins au départ, plus puissantes que nous. De manière franche, dans le cas des émotions fortes, ou de manière indirecte, dans le cas des humeurs et états d'âme, leurs formes subtiles. La rochefoucauld notait ainsi : « les humeurs ont un cours qui tourne imperceptiblement notre volonté; elles roulent ensemble et exercent successivement un empire secret en nous, de sorte quelles ont une part considérable à toutes nos actions, sans que nous le puissions connaître.»

Le désordre émotionnel

L'expérience de ce que nous éprouvons émotionnelle¬ ment n'est ni toujours agréable, ni toujours déchiffrable. Certes, le désordre des émotions peut parfois être fécond, mais il peut aussi conduire à la plus grande confusion. Alors, nous pouvons éprouver la tentation de la fuite, dans l'action ou la distraction. Il y a aussi la tentation de l'hypercontrôle : interdire aux émotions douloureuses d'être là, s'interdire de les ressentir. Ce qui est logique mais problématique : en procédant ainsi, en essayant de

nous couper de nos sensations et de nos ressentis, nous nous exposons à ce que les neurologues appellent une « désafférentation », et donc à une amputation de notre intelligence émotionnelle. J'ai souvent vu des patients Hypersensibles avoir opéré depuis des années une sorte de glaciation de leurs mouvements émotionnels, trop pénibles pour eux ; cela me fait penser au permafrost, cette couche de terre toujours gelée, sous la glace, et sur laquelle rien ne peut évidemment pousser. Existences et sensibilités appauvries par l'excès de protection…

La clarté émotionnelle : accepter de ressentir

La pleine conscience va à l'encontre de notre tendance naturelle à retenir l'agréable et à repousser le désagréable. C'est pour cela que les séances et les exercices ne sont pas toujours des moments confortables (encore une différence avec la relaxation).

Dans la pleine conscience, on accueille les ressentis émotionnels négatifs ou douloureux, on leur permet simplement d'être là. Ainsi, plutôt que de vouloir chasser sa tristesse ou résoudre son inquiétude, on commence d'abord par accepter leur présence. Ce qui ne signifie pas accepter leurs messages et leurs injonctions : permettre à sa tristesse ou à l'inquiétude d'être là, c'est constater que nous sommes tristes mais pas forcément croire tout ce

que nous chuchote la tristesse (« cette vie ne vaut guère la peine, à quoi bon agir ? ») ou l'inquiétude (« il y a un danger, tu dois vite agir et trouver des solutions»).

Les patients anxieux ou déprimés n'aiment pas qu'on leur dise de commencer par permettre à leurs affects d'être là. Ça les scandalise un peu : «j'ai toujours essayé de faire le contraire, de ne pas souffrir.» Et ça leur fait peur: « si j'ouvre les vannes, si je baisse la garde, je vais me faire engloutir par la souffrance.»

Dans la pleine conscience,
on accueille les ressentis émotionnels
négatifs ou douloureux, on leur permet
simplement d'etre là.

Mais non, rassurez-vous, ça ne se passera pas ainsi.

Nos émotions négatives sont comme des animaux (ou des humains) que l'on voudrait calmer: plus on se jette sur elles pour les repousser, les ligoter ou les enfermer, plus elles se débattent et peuvent nous faire mal.

Nous avons plutôt intérêt à créer un espace autour d'elles pour leur permettre d'exister. Et pour nous permettre alors de les observer: dans quel état mettent-elles mon corps? Quelles pensées induisent-elles? Vers quoi me poussent-elles ? Ainsi, on n'est pas dans l'émotion, mais dans l'expérience de l'émotion : accueillir

pour moins subir. Cela pourra parfois suffire à nous apaiser, et nous permettre alors de décider que faire. Les émotions sont les moteurs des pensées négatives, ce sont elles qui leur donnent toute leur force, les solidifient. Accepter mes émotions, c'est désamorcer leur pouvoir sur les pensées quelles poussent devant elles pour avancer masquées. Je pourrai plus facilement réfléchir à mes pensées de colère si j'ai reconnu et accepté ma colère ; plus facilement réfléchir à mes inquiétudes si j'ai reconnu et accepté mon angoisse. Alors que, si j'en reste à « mais non, je ne suis pas en colère, c'est ce qui se Passe qui n'est pas acceptable» ou à «mais non,je ne suis pas inquiet, c'est la réalité qui est menaçante », ce travail sur les pensées ne se fera pas. Puisqu'elles sont, pour mon esprit, non pas pensées mais réalités et évidences. Qui serait assez fou pour contester la réalité et l'évidence ?

Prendre le temps de ressentir

Alors, nous allons devoir travailler sur nos émotions. Non pour les empêcher, mais pour les observer. Par exemple, plusieurs fois dans la journée, entre deux activités, au lieu de passer de l'une à l'autre, stressés et pressés : prendre le temps de ressentir ce qui se passe en nous, se connecter doucement à notre état émotionnel. Ou bien lors des moments d'attente : en profiter pour

prendre conscience de soi. Au lieu de vivre ces instants en pleine inconscience, mentalement absents, coupés de nous-mêmes, l'esprit ailleurs car tourné vers des actions ou des ruminations.

D'abord au calme et au repos, donc, cette habitude de l'introspection tranquille et curieuse. Puis, lorsque nous sommes douloureux: tristes, énervés, inquiets, malheureux... Ne pas chercher alors à modifier ce que nous ressentons, ne pas chercher à nous consoler ou à nous calmer. Pas tout de suite. Juste nous rendre présents à ce que nous éprouvons. Bien respirer, ne rien «vouloir» d'autre que s'attacher à respirer en observant ce qui se passe. La respiration, la présence, la pleine conscience, c'est un peu comme une lampe dans les ténèbres : nous pouvons voir où nous sommes, même si c'est toujours la nuit. Et parfois, ce sera étonnant; en acceptant nos Émotions douloureuses, en consentant à les traverser, nous découvrirons que cela se passe comme lorsqu'on traverse un nuage : finalement, il n'y avait rien dedans de bien solide. Et à la sortie, le soleil brillera à nouveau..

.

La pleine conscience des émotions

Nos émotions, même désagréables, ne sont pas les «mauvaises herbes» de notre esprit. Elles font

partie de notre écologie psychique. Commencer par les accepter n'est possible et viable que si, par ailleurs, nous sommes conscients d'elles et de leurs mécanismes d'influence, puissants ou subtils. Les émotions tendent naturellement à s'imposer à nous ; c'est sur leur influence que nous devons agir, pas sur leur présence. D'ailleurs, le but de ce que l'on nomme en psychologie la « régulation émotionnelle » n'est pas le vide, le zen ou le calme. En tout cas, pas tout de suite, ou pas directement. Le but, c'est la conscience, la clarté.

Il y a ainsi dans la pleine conscience deux « compé¬ tences» fondamentales pour progresser sur la voie de l'équilibre émotionnel: la première consiste à créer un espace intérieur pour permettre l'expérience de l'instant présent; la seconde, à accueillir cette expérience telle quelle est, à la laisser exister. Pour dépasser une souffrance ou un inconfort, il faut d'abord avoir admis qu'ils existent en nous. On ne peut quitter un endroit où l'on n'a jamais accepté d'arriver : et on ne peut se libérer d'une souffrance qu'on n'a jamais accepté de reconnaître...

C'est seulement comme ça que, dans les moments de détresse émotionnelle, nous pourrons écouter et croire nos propres paroles de réconfort : se dire que ce n'est pas grave, que ça va passer, etc. Cela ne marche que si nous avons d'abord pleinement accepté le problème, pas si

nous sommes encore en train de refuser son existence

(«ce n'est pas possible, ce n'est pas juste»). Les graines

de la sérénité ne poussent que sur une terre de lucidité,

pas sur le déni ou le mensonge à soi-même. Pour que

des paroles apaisantes soient réellement des paroles

apaisantes, il faut prendre le temps de les accueillir, de les écouter, de les ressentir, de les éprouver. De les faire vivre en soi. Comme nous l'avons fait précédemment pour les

émotions douloureuses. Car il n'est pas interdit, bien sûr,

de donner aussi de l'espace à ses émotions agréables...

Leçon 6

Lorsque je suis troublé, contrarié, inquiet, surtout ne pas

passer à autre chose pour m'en libérer, me soulager.

Au contraire, si j'en ai le temps, observer ce qui se passe

en moi. Quelle est cette émotion qui m'habite ? Vers quoi

me pousse-t-elle? Cela semble très simple, mais évidemment

ça ne l'est pas: comme pour nos pensées, nos émotions

s'imposent à nous, c'est-à-dire qu'elles ne se présentent pas

comme des phénomènes subjectifs, mais comme l'évidence, la réalité non discutable. Alors, ne pas chercher à modifier ce que je ressens, ne pas chercher à me consoler ou à me calmer. Juste me rendre présent. Bien respirer alors, ne rien «vouloir» d'autre que m'attacher à respirer en observant ce qui se passe en moi.

Déployer son attention pour accroître sa conscience

Au début, tout semble simple : le tableau, divisé en deux parties, montre à droite un magicien de rues, et à gauche un public qui l'observe. Une table les sépare. Puis on entre dans les

détails : on s'amuse de l'air bonasse du magicien, avec son drôle de chapeau. On découvre la petite chouette, symbole de rouerie et de duplicité, qu'il cache

discrètement dans le panier qu'il tient de sa main gauche,

pendant que, de sa droite, il montre une boule sans doute

réapparue de dessous l'un des bols renversés sur la table. On

remarque la grande taille de l'homme fasciné qui se penche

sur la table. Et on s'aperçoit qu'il est en train de se faire

dépouiller de sa bourse par un voleur qui regarde bizarrement

en l'air, comme pour détourner l'attention. On s'interroge : le voleur est-il complice du bateleur? Ainsi que la femme

élégamment vêtue de rouge, qui est montrée du doigt?

L'escamoteur, gielis panhedel/hieronymus bosch van aken,

dit jérôme bosch(attribuéà) (7450-7576)

Fin xve-début xvi* siècle, huile sur bois, 0,53 x 0,65 m, musée municipal, saint-germain-en-laye Alors, on prête attention à des détails bizarres : l'homme

détroussé est en train de baver. Les autres personnages regar¬

dent presque tous dans des directions différentes : les uns la table, les autres le magicien ou le grand personnage incliné,

d'autres encore ferment les yeux. Et puis ce dernier spectateur oublié : un petit crapaud placide, juché sur la table, qui regarde le tour du magicien avec une attention soutenue.

Comme toujours chez bosch, les symboles abondent, et les

significations de cet étrange tableau sont multiples. Mais

une chose nous importe ici: ce chef-d'œuvre nous parle

- aussi - de l'attention et de la conscience. Du trop et du

trop peu d'attention, qui parfois se ressemblent en ce qu'ils

rétrécissent ou affaiblissent notre conscience ; et nous expo¬
sent à bien des ennuis.

« maintiens ton corps immobile ;
Garde le silence ;
Ne bride pas tes pensées, laisse-les venir,
Et laisse ta conscience se relâcher
dans un état d'aise parfaite.
Parvenu à ce point, l'attachement à la méditation
et à la non-méditation s'efface ;
L'esprit, libre de toute construction mentale,
n'est plus que conscience claire,
vaste et transparente. »

La conscience

On pourrait définir la conscience ainsi: à la fois ressentir et percevoir, et savoir que l'on ressent et que l'on perçoit. La conscience suppose l'éveil: ainsi, un dormeur ressent et perçoit, mais ne le sait pas, il est inconscient. La conscience est sans doute la fonction la plus délicate et compliquée de notre esprit, et des milliers de recherches scientifiques ont été conduites à son propos. Mais ce dont nous avons besoin ici, c'est d'un modèle de compréhension qui soit à la fois ni trop faux ni trop compliqué. Pour simplifier, nous dirons qu'il existe trois niveaux de conscience.

Le premier est celui de la conscience primaire, qui est l'ensemble de nos impressions et de nos sensations. Elle est une sorte de conscience animale et préverbale, qui nous aide à nous adapter au monde environnant. Par exemple, c'est cette conscience qui fait que, tout en lisant ces lignes, vous percevez aussi votre corps, les sons qui vous arrivent, les mouvements autour de vous, etc.

Le deuxième niveau est celui de la conscience identitaire, où émerge la notion de «soi» comme résultante de ces impressions. C'est la conscience qui nous aide à faire la synthèse de ce que nous vivons, et à réaliser que toutes ces sensations nous appartiennent. Nous nous habituons, bien sûr, à cette «évidence», nous l'oublions, et parfois, en passant devant un miroir ou en entendant quelqu'un prononcer notre prénom, nous réalisons soudain que nous sommes « nous », et nous sommes saisis d'un discret vertige identitaire : « comment ? C'est moi, ce visage, cette personne que l'on nomme ? »

Le troisième niveau est celui de la conscience réflexive, capable de recul par rapport à ce « soi » et notamment d'en observer les mécanismes. C'est la conscience qui nous aide à comprendre et à réfléchir: celle qui nous amène à réaliser que nous avons été trop égoïstes, ou que nous sommes en train de nous énerver ou de nous angoisser.

Et la «pleine conscience»? Où se situe-t-elle dans tout ça ? Disons que sa pratique intègre pleinement ces trois niveaux: celui de la conscience primaire, auquel elle accorde une importance extrême puisqu'il permet une forme de compréhension et de pacification des phénomènes corporels et émotionnels; celui de la conscience identitaire, point de départ de l'observation de nos enchaînements de pensées ; et celui de la conscience réflexive, qui permet à notre esprit de se dissocier et de se libérer de ses automatismes mentaux.

L'attention

« l'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres», explique william james, l'un des fondateurs de la psychologie moderne, qui étudia très tôt la conscience et l'attention.

L'attention est l'outil de base de la conscience : pas d'attention, pas de conscience. C'est sans doute pour cela que la phrase que prononcent le plus souvent les instructeurs de méditation est: «maintenant, portez doucement votre attention sur...» Mais attention et Conscience sont deux entités différentes. Dans l'attention,

on écarte (ce qui ne nous intéresse pas), alors que, dans la conscience, on accueille. L'attention procède par exclusion, la conscience par inclusion. C'est, par exemple, le problème avec l'anxiété ou la dépression, qui sont, d'une certaine manière, des troubles de l'attention : on ne fait attention qu'à nos sources de soucis, et on écarte le reste. Ce sera aussi une solution possible que de faire appel à la pleine conscience pour soigner cette attention malade : élargir le champ de notre attention dans les moments où nous nous sentons tristes ou inquiets.

La qualité de l'attention

Mais revenons à l'attention, et à ses rapports avec la conscience. Nous pouvons difficilement agir de manière directe sur notre conscience. Nous devrons, en général, apprendre pour cela à moduler notre attention. Ce travail peut s'effectuer dans deux directions.

La première concerne l'ouverture attentionnelle : l'attention peut ainsi être focalisée (étroite) ou ouverte (large). Dans l'attention focalisée, on dirige un faisceau attentionnel étroit, par exemple sur une action (être concentré sur ce qu'on fait), un spectacle (être absorbé par ce qu'on voit ou entend), ou des pensées («partir» dans ses réflexions ou ses ruminations). L'attention ouverte, à l'inverse, tend à s'élargir, à se détacher de ses objets

initiaux, à se libérer doucement de l'identification aux pensées ou aux ressentis. Et à inclure d'autres objets. C'est ce qui se passe lorsque, tout en observant ce qu'on ressent dans son corps, on inclut aussi, par strates successives, Les sons, les pensées, les émotions dans notre expérience de l'instant présent. Cette attention plus largement ouverte tend naturellement vers ce qu'on pourrait aussi appeler une « conscience attentive », et qui se rapproche fortement de la pleine conscience.

Mais il y a encore autre chose dans la pleine conscience. La seconde direction de travail possible porte en effet non plus sur l'ouverture mais sur la qualité de notre attention: «analytique» ou «immergée». L'attention analytique, c'est celle que nous mobilisons lorsque nous nous concentrons sur la résolution d'un problème ardu, mathématique ou existentiel. Notre intelligence fonctionne alors à plein, nos pensées s'enchaînent, notre raisonnement avance, et nous analysons dans le détail les tenants et les aboutissants du problème. L'attention Immergée, elle, se situe à un autre niveau: elle nous fait oublier que nous sommes en train de réfléchir ou d'agir. L'attention immergée peut concerner des activités simples : être absorbé par un film passionnant, ou par le rythme de sa foulée lors d'un jogging. Mais elle concerne

aussi des tâches plus complexes: descendre une pente à ski, jouer d'un instrument de musique, ou s'absorber dans une tâche intellectuelle. Dans toutes ces situations, nous sommes pleinement attentifs à ce que nous faisons (sinon nous tomberions, ferions une fausse note ou serions sans arrêt distraits de notre réflexion). Mais nous le sommes dans un état d'attention dite «immergée»: nous sommes si intensément présents à ce que nous faisons que nous sommes complètement « dedans », sans besoin de mentaliser ou d'analyser ce qui se passe.
Plus notre attention est élargie et immergée, plus nous nous rapprochons de la pleine conscience : une présence intense et ouverte, pas seulement mentale mais globale (incluant notre corps tout entier), à l'expérience que nous vivons instant après instant.

Travailler l'attention pour préserver la conscience

En matière de vie de l'esprit, les choses ne se font pas seulement parce que nous en avons envie ou parce que nous l'avons décidé. Il en est ainsi pour l'attention.
Le travail sur l'attention est une nécessité repérée depuis longtemps, en orient comme en occident.
Ecoutons à nouveau william james: «la faculté de ramener volontairement une attention qui s'éparpille Tout le temps constitue la racine même du jugement,

du caractère et de la volonté. Nul n'est une personne entière qui ne la possède. [...] mais il est plus facile de définir cet idéal que de donner des indications pratiques pour l'engendrer. »

Ces capacités attentionnelles sont effectivement à la base de notre efficacité mentale comme de notre bien-être. Et ce d'autant plus que nos modes de vie contemporains tendent à les affaiblir et à les appauvrir : nous évoluons de plus en plus dans des environnements «psychotoxiques», qui fragmentent notre attention en lui imposant de nombreuses interruptions (cela va des publicités radio ou télé aux flots continus d'e-mails ou sms), en lui proposant des sollicitations mobilisantes et accrocheuses (on a ainsi montré l'augmentation vertigineuse, au cinéma comme à la télévision, du nombre de plans à la minute). Le problème, c'est que notre mental tend déjà vers ça, vers la distraction et la dispersion. Notre esprit est attiré par le bruyant et le facile, comme notre goût est attiré par le sucré ou le salé. Ce type d'environnements (et notre absence d'effort pour les contrebalancer) fait que notre attention a alors tendance à toujours fonctionner sur un registre attentionnel serré et étroit. Elle prend l'habitude de rester focalisée et de ne faire que sauter d'un objet à

l'autre : d'un souci à un autre, d'une distraction à une autre, etc. On soupçonne aujourd'hui ce fonctionnement de l'attention, trop souvent basé sur un mode étroit et analytique, d'être à la base des ruminations qui alimentent les états anxieux et dépressifs.

D'où l'intérêt, plus que jamais, d'un travail sur les capacités attentionnelles, pour les protéger ou les restaurer. La pratique de la méditation peut, de ce point de vue, être considérée comme une forme d'entraînement attentionnel. Pour que plus jamais ne nous soit dérobée notre conscience...

Leçon 7

Le travail sur l'attention est au cœur de la pratique de la pleine conscience. Asseyez-vous, centrez-vous sur le souffle. Et voyez comme votre esprit part ailleurs. Alors, revenez sur le souffle. Une fois, dix fois, des centaines de fois.

Des centaines de pas vous ont appris autrefois à marcher; des centaines de pas continuent chaque jour de maintenir en vous cette capacité à la marche. Il en est de même de vos capacités d'attention : si vous vivez dans la dispersion et vous contentez de répondre aux sollicitations, d'aller là où ça clignote et où ça sonne, elles seront indigentes. Les exercices de pleine conscience, et surtout les centaines de «sorties d'exercice» et les centaines de «retours à l'instant présent», représentent un entraînement mental exceptionnel.

Pratiquez, pratiquez. Sinon, ne vous étonnez plus que votre

esprit vous joue des tours…

N’être qu’une présence

C’est un incroyable tableau sonore : mais ce qui

résonne dans celui-ci, c’est le silence, comme

dans tous les tableaux de la tour. Aucune

parole, aucun mouvement, aucun bruit, ni

dans cette pièce, ni alentour; nous sommes

au plus profond de la nuit. Un seul dialogue, celui de l’ombre et de la lumière, de la flamme et de son reflet. La chandelle

comme métaphore de la fragilité de toute vie humaine. Le

reflet comme conscience de cette fragilité. Tous deux,

chandelle et reflet, entourés de ténèbres. Si l’on pince la

flamme entre les doigts, ténèbres partout…

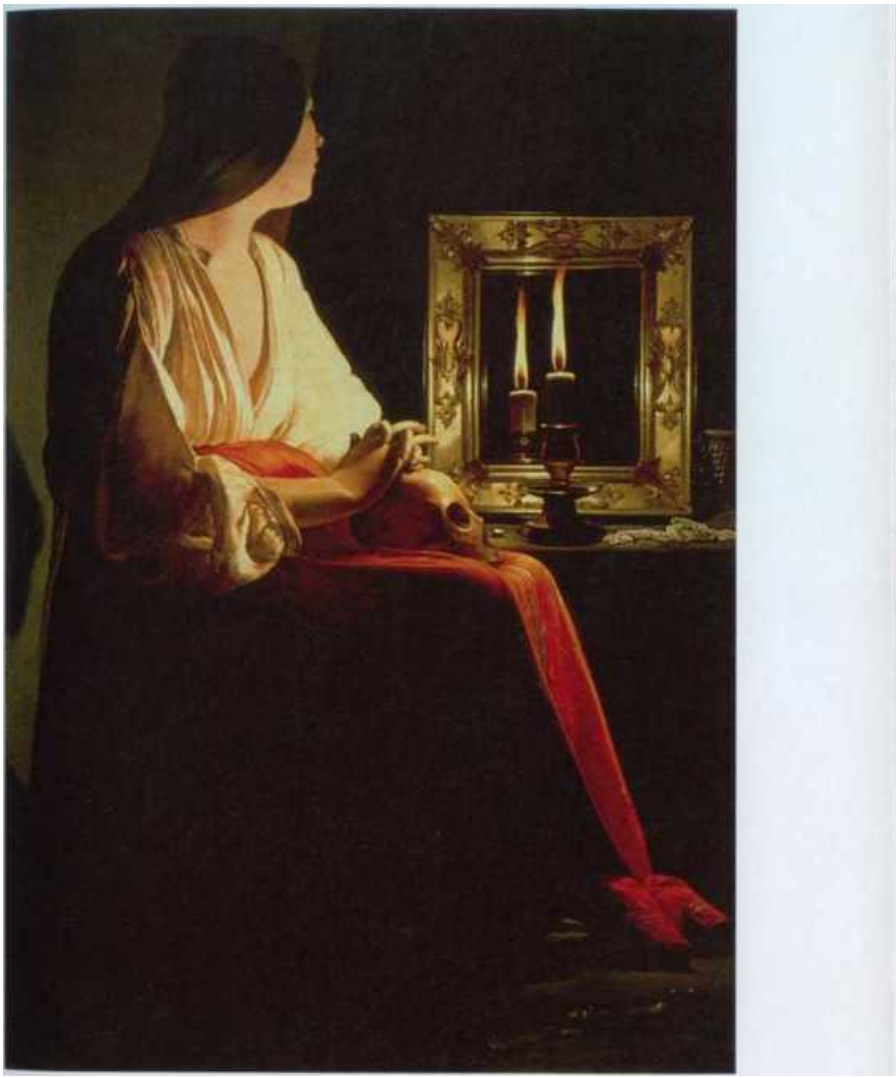
Les objets alentour, immobiles dans la pénombre, sont

comme orphelins. Le miroir, dans lequel personne ne se

regarde, où seule la flamme de la bougie se reflète. Le collier, abandonné, souvenir du passé de prostituée de madeleine.

Le crâne, qui nous rappelle les vanités et leur message

radical: memento mori. Souviens-toi que tu vas mourir.



La madeleine pénitente, dite madeleine wrightsman,

Georges de la tour (7593-7652)

Vers 1638 -1643, huile sur toile, 1,334 x 1,022 m, metropolitan muséum ofart, new york Mais n'aie pas peur de la mort. Souviens-toi que la vie ici-bas est courte, fragile et vaine. Souviens-toi que ce n'est pas en elle que résident l'important et l'essentiel. Mais songe

aussi à ceci : il y a une autre manière de vivre. En prenant

conscience. Ce que fait madeleine. Longs cheveux, robe

rouge rabattue, chemise blanche dépouillée de toute dentelle,

de tout ornement. Comme celle d'un condamné ? Comme

celle de quelqu'un qui se libère, du passé et des péchés. Pour aller où? Pour faire quoi? Plus tard, plus tard... Pour

l'instant, dépouillement, apaisement, intensité de l'instant

présent. Madeleine a posé ses mains sur le crâne. Son visage

se détourne du spectateur, se détourne du monde. Que

regarde-t-elle? Le miroir? La bougie? Non. Madeleine ne

regarde rien, ses yeux sont plongés dans le vide et le néant

du mur, au-dessus du miroir.«J'ai Cessé de croire aux "grands événements"

qui s'accompagnent de hurlements et de fumée.

Et crois-moi, je te prie, cher vacarme d'enfer,

les plus grands événements, ce ne sont pas

nos heures les plus bruyantes, mais les heures

du plus grand silence. »

Recueillement

Il y a, dans la pleine conscience, la nécessité de se

recueillir. Se recueillir, c'est se recentrer, se réhabiter,

reprendre contact avec soi-même, là où précisément

beaucoup de nos actes et de nos environnements

nous coupent de nous-mêmes. Ou du moins nous

accaparent, et écartent de notre esprit ces moments

où l'on se sent exister, où l'on se sent « être », parce qu'on s'est arrêté de « faire ».

Certains environnements facilitent ces moments

de recueillement. Les églises ou les lieux de prière, par exemple. Il m'arrive, lorsque je suis en avance à certains rendez-vous, de prendre un peu de temps pour aller méditer dans une église voisine; non pas «loin» mais « à côté de » la trépidation de la ville, de sa charge de surstimulations. La nature aussi est, bien sûr, favorable au recueillement, et c'est sans doute l'un des mécanismes qui font que sa fréquentation est favorable à notre santé, comme le montrent de plus en plus d'études : le contact avec la nature nous expose à un environnement où nous trouvons calme, lenteur et continuité, ces « nourritures » de notre esprit qui facilitent la pleine conscience.

Mais on peut aussi se recueillir dans le tumulte de la vie, décider de s'arrêter, de prendre un instant de recul dans l'action. Par contraste, ces instants volés à la bousculade peuvent parfois être très forts : on y a le sentiment, tout à coup, de plus d'espace intérieur, parfois de plus de clarté intellectuelle, au-delà du soulagement émotionnel.

Comme un promeneur surpris par une énorme averse qui s'est réfugié sous un porche : si, au beu de pester contre

Se recueillir, c est se recentrer, se réhabiter, reprendre contact avec soi-même, là où précisément beaucoup de nos actes et de nos environnements nous coupent

de nous-mêmes.

L'orage, il tourne sa conscience vers l'instant présent, s'il considère cet empêchement comme un répit, une parenthèse, alors il aura vécu et éprouvé quelque chose d'utile et de profondément sain, au sens d'utile à sa santé.

Le recueillement a aussi sa place avant l'action: au moment de commencer une tâche, rester debout quelques instants, se sentir respirer avant de s'asseoir à son bureau, se connecter, sans mots ni intentions précises, au sens profond de son travail ; avant de rentrer chez soi le soir, d'aller voir un ami, de recevoir un malade si l'on est un soignant. Il y avait autrefois de tels instants : le bénédicité avant de rompre le pain, la prière du soir. Où sont passées ces parenthèses de recueillement dans nos vies modernes ? Certainement pas dans la télévision ou la radio qu'on allume en rentrant chez soi, ni dans les écrans qui nous asservissent à chaque instant. Plus encore que des moyens de « se changer les idées », ces gestes, surtout lorsqu'ils sont devenus des automatismes, représentent des déracinements de notre esprit, à l'opposé exact de l'idée même de recueillement.

Je me souviens d'un patient qui apprenait la pleine conscience, et m'avait raconté avec un étonnement jubilatoire comment il accomplissait l'exercice, en

montant dans sa voiture tous les matins, de ne plus automatiquement allumer l'autoradio, mais au contraire de poser ses mains sur le volant, de respirer et de prendre conscience de ce qu'il ressentait. Et comment ces petits instants, ajoutés à bien d'autres dans la journée, avaient fait doucement reculer son anxiété.

Je me souviens aussi de cet étrange passage, sans doute autobiographique, du livre de pascal quignard,l« ombres errantes-. «pourquoi un jour d'avril 1994 alors qu'il faisait beau, alors que le soleil éblouissait, alors que je sortais du louvre, ai-je soudain hâté le pas? Un homme qui hâte le pas traverse la seine, il regarde sous les arches du pont royal l'eau entièrement couverte d'une étincelante blancheur, il voit le ciel bleu tout au-dessus de la rue de beaune, il pousse en courant une grosse porte en bois rue sébastien bottin, il démissionne d'un coup de toutes les fonctions qu'il exerce. On ne peut pas être à la fois un gardien de prison et un homme évadé.» Vivre conscient n'est pas sans risques, et le recueillement pousse vite au désir de dépouillement, non pour s'appauvrir mais pour s'alléger.

Dépouillement

La deuxième nécessité de la pleine conscience est celle du dépouillement. Nous ne sommes pas obligés de nous dépouiller de notre passé ou de nos vêtements,

comme madeleine, mais de certaines de nos attitudes psychologiques : un pas important dans cette direction Va consister à s'alléger de ses automatismes de pensée, et notamment de ses attentes et de ses jugements. Il y a ainsi quatre attitudes mentales importantes dans la pleine conscience : ne pas juger, ne pas filtrer, ne pas s'agripper, et ne rien attendre. Quatre attitudes à cultiver lors des exercices de méditation, et quatre renoncements dans leur sillage.

Renoncer à juger: par exemple, ne pas juger si l'exercice de méditation est réussi ou manqué. Difficile ? C'est vrai et d'ailleurs, «ne pas juger», c'est plutôt ne pas céder aux jugements qui arrivent forcément à notre esprit, ne pas leur abandonner le pouvoir, ne pas s'arrêter à eux, ne pas leur laisser toute la place.

Renoncer à filtrer: nous l'avons vu, il s'agira bien souvent de permettre aux sensations corporelles, pensées ou émotions, même désagréables, d'être là. Exemple : renoncer à l'espoir qu'aucun bruit n'arrive à nos oreilles lorsque nous méditons. Accepter les inconforts.

Mais aussi, bien sûr, accueillir le bon et l'agréable. Ni masochisme ni hédonisme. Juste une conscience ouverte et curieuse, qui accueille tout mais va où elle veut.

Renoncer à s'agripper: par exemple ne pas s'accrocher

à l'agréable, ce qui est souvent un automatisme de base.

Ne plus vouloir à tout prix rester dans un état de bien-être atteint grâce à l'attention prêtée à ses mouvements respiratoires. Pourquoi cette attitude? Ce n'est pas souhaiter que cela s'interrompe, c'est s'entraîner à ne plus s'en inquiéter: s'affranchir du «pourvu que ça dure», se libérer de nos angoisses - naturelles - gravitant autour de la perte de ce qui est agréable. Car ce qui est agréable, mieux Vaut le savourer, en pleine conscience, que s'inquiéter de sa disparition future. C'est « l'inquiétude du bonheur » que tant d'anxieux et de déprimés ont du mal à surmonter.

Renoncer à attendre: c'est, sans doute, pour le débutant, l'aspect le plus déconcertant de la formation à la méditation de pleine conscience. Ne rien attendre, ne pas espérer que la séance soit source d'éclaircissements ou d'apaisements. Je me souviens encore de mes propres réticences : « me dépouiller de mes attentes ? ! Mais sans attentes, sans buts, on ne va nulle part ! » justement, ça tombe bien : dans la pleine conscience, on ne cherche à aller nulle part que là où on se trouve déjà...

Sincérité

Ce dernier renoncement est le plus difficile, et ne doit pas être une ruse que nous nous faisons à nous-mêmes (faire semblant de ne rien attendre alors qu'on attend dans le secret de son cœur), ni une attitude masochiste

(se désintéresser du bien-être). Il s'agit simplement d'un détour. Ce que nous pouvions atteindre et construire par nos efforts et notre volonté, nous l'avons déjà atteint et construit. Par contre, beaucoup de choses, notamment dans le domaine émotionnel, ont résisté à nos efforts de contrôle et de volonté. Et nous allons essayer de nous désengager du « désir de résoudre » pour expérimenter autre chose: l'acceptation bienveillante de ce qui est là. Qui consiste à ne désirer rien d'autre qu'une pleine présence à l'instant. La pleine conscience, c'est toutes les fois où j'éprouve profondément que je suis déjà arrivé là où je voulais être : ici et maintenant.

Pure présence et attention sans objet

À force d'élargir tout doucement le champ de notre attention, à force de nous dépouiller de nos attentes et de nos filtres mentaux, notre conscience est devenue pleine conscience. Elle est devenue très vaste et sans objet. Une pure présence.

Une conscience sans objet? C'est un concept qui oppose parfois théoriciens et praticiens. Pour les philosophes, par exemple, toute conscience est conscience de quelque chose. Cela suppose que la conscience soit un effort d'attention qui se concentre autour d'un objet. Mais, pour les méditants, une conscience sans objet est

possible, ils en ont souvent fait l'expérience : c'est une conscience élargie, capable de tout héberger. Elle est comme un amour illimité de ce qui est. Voir ce qui est, et l'aimer, de son mieux. On parle aussi de conscience sans choix. C'est une attitude précieuse. Pas supérieure intrinsèquement à d'autres manières d'être ou d'agir. Pas non plus une acrobatie gratuite de l'esprit. Précieuse car inhabituelle, et probablement porteuse de très grandes vertus : de guérison, de liberté, de clairvoyance.

Chez la plupart d'entre nous, la conscience sans objet est souvent un moment transitoire plus qu'un état stable : on ne fait qu'effleurer la pure présence. Et l'on pressent qu'il y a peut-être autre chose encore au-delà. Révélation ou illusion? Plaisir indicible...

Au début, ce seront des grâces tombées du ciel. Des perches tendues par le hasard, souvent. Des moments où tout sera parfait, sans que la moindre intervention de notre part ne soit nécessaire. Puis, peu à peu, nous apprendrons à les susciter, ces instants de pure présence dont la définition est si simple: «juste être là». Et l'application si délicate, tant nous ne savons pas «juste être là » : intervenir et agir, orienter et influencer, tout cela nous démange, et le faire nous soulage. C'est à la fois la force immense de l'espèce humaine et son immense

faiblesse. Mais par moments, nous saurons retenir notre geste. Nous nous dépouillerons de notre vie de surface, nous mettrons de côté passé et projets. Nous accéderons un instant à une immensité et une éternité transitoires, que nos actes et nos pensées nous cachaient. Tout sera bien et bouleversant. Un bouleversement calme.

Leçon 8

Inviter le recueillement dans nos journées. Traverser notre quotidien en ouvrant régulièrement notre esprit à ce que nous vivons: sortir des mots, des pensées, des objectifs, des actes, quitter le «faire» pour l'«être». Se mettre à l'écart, lorsqu'il y a trop de tumulte autour de nous ou en nous, et se dépouiller de toute forme de volonté, ne plus rien vouloir, ne plus rien chercher: désengagement, donc, de toute forme de réflexion ou d'action, pour quelques instants. Ne plus faire qu'exister ici et maintenant. Prendre juste conscience que nous sommes là, vivants.

2.Vivre avec les yeux de l'esprit grand ouverts

Une philosophie

de vie quotidienne

«je n'ai rien fait d'aujourd'hui.

- quoi ? N'avez-vous pas vécu ?

C'est non seulement la fondamentale,

mais la plus illustre de vos occupations... »

Voir l'ordinaire

Tu passais, et tu t es arrêté : il y avait quelque

chose de particulier. La lumière, peut-être, à

ce moment de la journée où viennent les

ombres de la nuit et où les lueurs électriques

créent lentement des îlots d'humanité dans la

noirceur? Ou bien la douceur de l'air? Ou la masse sombre

de la forêt alentour ?

Tu remarques ce détail, tout bête, du pégase sur le panneau

éclairé. Ce grand pégase rouge avec ses trois petits frères,

piaffant d'impatience de s'élancer dans le ciel, vers le néant de la nuit.
Cette effigie de pégase comme une ancre étrange

à ton attention. Et te voilà présent à tout le reste de cet

instant banal et ordinaire.Tu Prends conscience des vapeurs

d'essence, de la mélodie usée et gentiment débile qui sort

d'une radio allumée quelque part dans la maison éclairée.

Ce ne sont ni la beauté ni la bizarrerie de cet instant qui te touchent et t'immobilisent corps et âme. Tu n'as pas besoin

Gas (station-service), edward hopper (1882-1967)

1940, huile sur toile, 0,667 x l°22 m, museum of modern art, new york, mrs simon guggenheim fund.

Détails pages 175,116 et 119.

De ça, beauté ou bizarrerie, pour arrêter le flot de tes pensées, de tes gestes et de tes projets. Tu t es arrêté parce que cet

instant est unique. Parce que tu ne reverras plus jamais

exactement ce que tu vois. Parce que tu ne revivras plus

jamais exactement ce que tu vis. C'est ça, tu as compris : tu

t es arrêté parce qu'a surgi à ta conscience l'essentiel. Tu es en train de vivre un bout de vie. Comment peux-tu oublier

ça si souvent? Oublier que vivre est une chance, oublier que

chaque instant de vie est un miracle. Gagné sur la nuit, sur

la mort, sur le néant. Comment peux-tu oublier ça? N'oublie

plus jamais de vivre. Maintenant, par exemple : relève la tête et regarde autour de toi avec les yeux d'un nouveau-né,

comme si jamais encore tu n'avais vu ce que tu vois.

« n'oublie pas que tout esprit est façonné

par les expériences les plus banales.

Dire qu'un fait est banal, c'est dire

qu'il est de ceux qui ont le plus concouru
à la formation de tes idées essentielles. »
Paul valéry, mauvaises pensées et autres

Allumer plus souvent l'interrupteur de sa conscience

Nous éveillons notre conscience face à ce qui est beau, imprévu, bouleversant. Mais le reste du temps, nous sommes le plus souvent des robots agissants et absents. Parfois, nous nous réveillons ; notre époque place ainsi dans nos vies des tas de panneaux indicateurs (« c'est par ici, par là ») : des publicités (« maintenant, regardez ! Ecoutez! Savourez!»), Des moments bien cadrés où il «faut» s'émerveiller ou s'émouvoir (cinéma, théâtre, visites de musées). Certitudes balisées... Mais notre vie n'est pas une visite guidée ! A force de nous laisser ainsi Manœuvrer, nous devenons des esprits creux, des âmes mortes ou léthargiques.

Aimer le normal, le banal. Les regarder, les respecter. Affûter notre esprit pour cela. S'ouvrir à la densité de la banalité : il n'existe pas d'environnement nécessaire ou indispensable à la pleine conscience. Il y a certes des environnements favorables, privilégiés et facilitants. Mais cela peut nous arriver partout. À condition de faire quelques efforts. À condition de rester des êtres éveillés et présents.

Ne plus faire mais être

Nous faisons, toujours nous faisons. Nous sautons d'une action à une autre. Et, même en agissant, nous ne sommes pas présents à ce que nous faisons : bien souvent, notre esprit est empli d'intentions ou de souvenirs d'autres actions encore.

Comme dans le tableau: combien de clients de la station-service sont passés à côté de ce qu'il montre? Combien n'ont rien vu? «je demande le plein d'essence, je vais payer, je vais repartir, je vais penser à arriver à l'heure au motel, pas trop tard, je demanderai la même chambre que d'habitude, je rangerai mes affaires, je me brosserai les dents en pensant à ma journée de travail de demain, je réglerai mon réveil pour être debout à l'heure, puis je regarderai ce qu'il y a à la télé, et me dirai : "pourvu que tu dormes bien, pour être en forme demain"...» Trop de journées où j'ai fait plein de choses, pensé à plein de choses. Mais où je n'ai même pas vécu, même pas existé ; même pas senti que j'existais. Robot.

Ce n'est pas mieux, dans l'absolu, d'être que de faire. Nous avons besoin des deux. Mais justement, nous avons besoin des deux : et le mode mental que notre vie oublie ou expulse le plus volontiers, en toute inconscience, c'est le mode être. Dans nos sociétés, le mode «par défaut» est le mode faire. Alors, la pleine conscience nous chuchote

de sortir du faire, et de basculer - même un tout petit

moment de rien du tout - dans l'être.

Juste être là : la vie comme un exercice de pleine conscience La consigne est simple : intensifier sa présence à ces

instants bénins. Les habiter par la conscience. Cesser

d'être un spectre, sortir des limbes, de ce qui n'est pas la

mort, bien sûr, mais qui est parfois une forme de non-

vie : se rendre présent, c'est se rendre vivant, pour de vrai.

S'observer dans l'expérience. Là où l'on est, et pas

seulement dans des conditions privilégiées. S'observer

dans l'expérience de la vie ordinaire. Même de l'ennui,

parfois. Par exemple, pendant les attentes et les transitions : en profiter pour sentir qu'on est là, et comment on y

est. Ne plus attendre: être là! Un jour, lors d'une de

mes pérégrinations vers un congrès, j'attendais le train

sur un quai de gare. Je l'attendais, vraiment: surveillant

l'heure, observant l'horizon et me demandant s'il allait

arriver par la droite ou par la gauche. Tout en sachant

que le départ n'était prévu que dans dix minutes. Mais je

me demandais si c'était un train qui venait d'ailleurs (il

arriverait juste à l'heure) ou s'il partait d'ici (il serait à quai plus longtemps avant, et je pourrai y monter). Bref, l'esprit

Et j'ai tourné mon attention vers ma

respiration, la façon dont je me tenais ;

Je me suis doucement redressé,

j'ai ouvert mes épaules ; puis j'ai aussi

ouvert mes oreilles, j'ai écouté.

Complètement encombré de pensées inintéressantes et inutiles. Heureusement, je m'en suis rendu compte (ce n'est pas toujours le cas...). Je me suis vu tout à coup en train d'attendre mon train, comme un chien attend sa pâtée. Je me suis dit que, non, ce n'était pas possible de traverser ma vie comme ça; même un petit bout de vie. Alors, j'ai songé à mes patients, aux exercices de présence au monde que nous pratiquons régulièrement. Et j'ai juste fait comme eux, juste fait ce que je leur demande de faire. J'ai abandonné le registre de l'action (ou plutôt de la trépanation, à ce moment où je ne faisais qu'attendre et surveiller l'arrivée ou le retard du train) et je suis passé sur le registre de la présence. J'ai laissé tomber la montre et l'horizon du bout des rails. Et j'ai tourné mon attention vers ma respiration, la façon dont je me tenais; je me suis doucement redressé, j'ai ouvert mes épaules; puis j'ai aussi ouvert mes oreilles, j'ai écouté les sons de la gare, les rumeurs, le bruit des roues sur les rails, les dialogues d'oiseaux; j'ai observé la lumière de ce jour de printemps, les mouvements lents d'un train de marchandises là-bas, Tout au bout des quais, les nuages, toutes les installations, les panneaux, les bâtiments au loin; j'ai reniflé cette odeur froide de métal qu'il y a souvent sur les quais de gare. Fantastique tout ce qu'il y avait à voir et à ressentir.

Fantastique comme c'était intéressant et apaisant d'être intensément là, présent à ma vie de l'instant. Lorsque je suis monté dans le train, j'étais serein comme jamais. Je ne l'avais pas attendu une seconde. J'avais juste vécu ma vie, vécu des minutes nourrissantes.

Juste être là, conscient. Prendre conscience que l'on est vivant. Ne rien faire? Si : vivre. Vivre en conscience. Touchés par le banal, bousculés par le normal. Éclairés par le bénin et l'ordinaire. Éblouis et ravis par la vie.

Leçon 9

Se rendre sensible et présent à ce que l'on ne regarde plus: tout ce qui est ordinaire et habituel, tout ce qui a cessé d'attirer notre attention. Se laisser toucher par le quotidien, au lieu de l'asservir ou de le piétiner sans le voir. Inviter le monde en nous et découvrir sa subtilité et sa diversité, au lieu de ne voir de lui que ce qui correspond à nos obsessions de l'instant. C'est facile, il n'y a que trois conditions: le vouloir (souhaiter évoluer dans le monde réel et non un monde virtuel, appauvri par l'étroitesse de notre attention), le permettre (avoir désencombré son esprit et élargi sa conscience) et le faire (relever la tête, ouvrir les yeux et regarder pour de vrai).

Voir l'invisible

Ils nous parlent, ils murmurent à nos oreilles. Mais quoi ? Il faut d'abord s'arrêter pour les entendre, ces chuchote¬

ments. Puis essayer de les comprendre. S'arrêter, respirer

et s'immerger dans la contemplation des objets qui

composent cette nature morte.

« nature morte », quel drôle de nom ! L'appellation anglaise

still life - vie immobile -, et l'allemande, et la flamande, qui disent la même chose, sont bien plus proches de la réalité :

ces peintures montrent une vie silencieuse, calme, apaisée.

Quelles nous invitent et nous incitent à rejoindre. Dans ce

Verre d'eau et cafetière, Jean-Baptiste Chardin (*1699-1779*)
Vers 1761, huile sur toile, 0,325 x 0,413 m, Carnegie Museum of Art, Pittsburgh

monde en mouvement, dans ce monde utilitaire, la nature

morte nous arrête : vie immobile, vie inutile. Inutile ? Parce quelle n'a rien à montrer que de l'ordinaire? Mais

justement : ce qu elle nous montre, c'est l'ordinaire qu'on ne regarde jamais.

Et si l'on regarde, on voit : de la simplicité en majesté. Une présence intense derrière l'immobilité. Si l'on regarde, on

voit que, même ce qui ne clignote pas, ne bouge pas, ne

scintille pas, ne fait pas de bruit, peut avoir de l'intérêt et de l'importance. Si l'on regarde, on voit qu'il y a de la beauté, de l'intelligence et même de la grâce dans le simple,

l'accessible, le disponible.

Je me souviens d'une discussion, un jour, avec un moine zen

qui me recommandait de toujours respecter l'inanimé.

Mais qu'est-ce que l'inanimé? C'est, me disait-il, «ce qui

ne crie pas quand on le frappe ». Les choses, les objets, tous ces bouts de matière, qui ne crient pas, jamais. Mais qui

parlent parfois...

« cherche, parmi tous ces objets misérables

et grossiers de la vie paysanne, celui, posé

ou appuyé et n'attirant point l'œil, dont

la forme insignifiante, dont la nature muette

peut devenir la source de ce ravissement

énigmatique, silencieux, sans limite. »

Hugo von hofmannstahl, lettre de lord chandos

Leçons des choses

Vivre en peine conscience, c'est prendre le temps de

contempler. D'être touché par les objets. Ceux que l'on

croise chaque jour et que l'on oublie parce qu'à force de

les voir, on ne les voit plus. Les laisser entrer en nous.

Entrer en eux. Abolir les limites : être eux et les laisser

nous prendre et nous fasciner, sans but.

Dans un recoin de la maison, s'abandonner à leur présence muette. Réaliser à quel point ces objets sont sources de calme, de lenteur, de pérennité. S'en rapprocher, s'en imprégner. Ecouter comme ils nous murmurent de résister à l'activation (« faire ! Faire ! ») et à l'accélération (« vite ! Vite ! »), ces deux maux modernes. « prends garde à la douceur des choses… », dit le poète paul-jean toulet.

Oui, car cette douceur peut nous entraîner bien loin. Mais plutôt que d'y prendre garde, prenons-en soin au contraire. Chérissons la douceur des choses : cette vie immobile va nous embarquer vers des voyages immobiles.

Liens secrets

Les objets ordinaires ne sont pas ordinaires : ils sont merveilleux. L'eau, le verre, la cafetière, la table, le mur, les gousses d'ail : merveilleux. Boire, manger, fabriquer, appartenir à une espèce intelligente, curieuse et industrieuse : merveilleux. Ouvrir les yeux sur toutes les richesses insondables et inestimables que nous côtoyons sans les voir : merveilleux.

Bien sûr, il y a un effort, un microscopique effort, de présence et de regard, pour voir ce qui est invisible à qui ne regarde pas. Voir que nous ne sommes jamais seuls,

La banalité nous a ouverts à l'humanité.

Parce que nous l'avons acceptée,

recueillie, écoutée, regardée, ressentie,
aimée. Sans vouloir la changer ni
l'embellir, sans vouloir la modifier. Telle
quelle est, nous l'avons contemplée.
Mais au cœur de mille liens : d'autres humains que nous
ont fabriqué ce broc, cette table, ont cherché des sources
et bâti des aqueducs pour que l'eau nous désaltère, ont
compris comment faire du sable un verre, ont cultivé et
cueilli ces têtes d'ail. Un humain nommé chardin a peint
ces miracles pour nous, il y a plusieurs siècles. Et nous
voilà, regardant tout cela. Comme d'autres ont regardé
avant nous, et d'autres encore regarderont après. D'autres
qui, comme nous, auront fait l'expérience de boire de
l'eau, de reconnaître l'odeur ou le goût de l'ail, de caresser de la main le dessus d'une table.
La banalité nous a ouverts à l'humanité. Parce que
nous l'avons acceptée, recueillie, écoutée, regardée,
ressentie, aimée. Sans vouloir la changer ni l'embellir,
sans vouloir la modifier. Telle quelle est, nous l'avons
contemplée. Et nous nous sommes sentis vivants,
humains et réjouis. Heureux d'être là, dans ce recoin
de cuisine, avec ces objets ordinaires. Heureux, tout
doucement, de ces connexions à la nature, aux humains,
À notre histoire. Chaque objet bénin est une malle au
trésor, si on le regarde comme nous le permet chardin.

Celui-ci nous a été donné, celui-là nous l'avons acheté à tel endroit, à telle époque. Cet autre a été inventé et créé par des humains d'un continent lointain, d'un passé très ancien. Et celui-là vient de si loin…

La présence aux objets comme une conscience de l'humanité en nous et autour de nous, comme une dette joyeuse, une gratitude élargie à l'infini : comment, après cela, se dire misanthrope ou se gonfler d'orgueil ?

Aller vers l'essentiel

On peut faire un pas de plus.

On peut aller au-delà encore de toutes ces histoires que nous racontent les objets silencieux, qui vivent dans l'ombre de notre conscience. On peut les contempler sans réfléchir et sans rêver. Ce que l'on nomme contemplation, c'est « l'attitude de la conscience quand elle se contente de connaître ce qui est, sans vouloir le posséder, l'utiliser ou le juger», selon la splendide définition d'andré comte-sponville.

Contempler, c'est regarder sans espérer, ni convoiter, ni commenter. C'est adopter une position d'humilité ouverte et curieuse envers le monde qui nous entoure. Surtout envers ce petit monde, immobile et invisible. C'est regarder les objets pour ce qu'ils sont. Se désengager même de ce qu'ils nous disent. Doucement se désengager

de leur histoire (« on me l'a donné », «je l'ai ramassé », «je l'ai acheté un jour où il pleuvait et où j'étais triste»), de

leur finalité («ils me servent à ceci, ou à cela»), de notre

Jugement sur eux («elle est belle», «il est moche», «ils

sont bizarres»). Doucement s'affranchir de ces paroles

mentales, les traverser et aller plus loin encore: voir

les choses dans leur secret de matière tranquille. Se

connecter juste à ce quelles sont. Recevoir d'elles une

leçon de sagesse silencieuse et sans un mot.

L'immobile révèle l'invisible ; comme le silence révèle

l'essentiel. Prenons soin d'accueillir le monde avant de

prétendre le penser...

Leçon 10

S'abandonner au vertige de la contemplation des objets

quotidiens: une pomme, une chaussure, un brin d'herbe, un

téléphone... Les saisir, les caresser, les observer. Se laisser d'abord gagner par tout ce qu'ils veulent dire : tant

d'intelligences et d'efforts les ont conduits à exister, tant

d'histoires les ont conduits là, devant nous, dans nos vies.

Puis, doucement, laisser refluer les pensées et ne rester

qu'avec l'essence de l'objet, sans rien lui demander de plus

que sa présence silencieuse. Mystique apaisante et étonnante

de la casserole ou de l'éponge, négligées et oubliées. Sauf

de moi. Ces visites à l'insignifiant comme des remerciements

et des hommages rendus à ma chance ahurissante: je suis

un être humain, vivant et conscient.

Voir l'important

C'est une agression débonnaire, amicale, sans

méchanceté : un joyeux déluge de formes et

de couleurs, à l'arrière-plan du tableau,

s'impose à notre regard, nous rentre dans les

yeux en force, puis dans la cervelle. C'est

beau, mais c'est - sensoriellement - violent et tyrannique.

Notre esprit est comme réquisitionné par la vigueur de

l'image. Il est presque obligé de faire mentalement tourner

la grande spirale où figurent ces rayures, étoiles, ondoiements et autres chatoiements. Les chercheurs en neurophysiologie

nous expliquent que certaines de nos zones cérébrales créent

alors elles-mêmes dans notre cerveau un mouvement qui

n'existe pas sur la toile. L'image est intrusive et presque

impolie : elle s'impose à notre conscience sans pudeur, sans

douceur. Mais après tout, nous n'avions qu'à ne pas regarder,

nous dira-t-on, ne pas être là. Heureusement, il y a cet

Opus 217. Sur l'émail d'un fond rythmique avec des mesures et des angles, des tons et des teintes (portrait de félix fénéon), paul signac (1863-1935) 7890, huile surtoile, 0,735x0,925 m, muséum of modem art, new york Homme, ce grand type au visage sérieux, aux traits anguleux,

figé dans une austère raideur. Il n'a pas l'air intéressé du tout par le vacarme visuel qui l'environne. Son regard est tourné

vers une belle fleur blanche qui ressemble à un lys, symbole

de pureté. Il n'a d'yeux que pour elle. Et du coup, grâce à lui, nous comprenons nous aussi que c'est elle qui importe.

Grâce à lui, nous comprenons que cette pâle fleur blanche,

toute fragile, sans couleur, sans vigueur, c'est elle qui compte, c'est elle qu'il faut regarder et protéger.

Car cette grande spirale belle et tapageuse, intrusive et

tyrannique, est à l'image de notre société de consommation,

puissante et chatoyante. Prête à nous hypnotiser et à nous

asservir, à nous dévorer mentalement. Sauf si nous tournons

notre regard vers cette fleur. Sauf si nous gardons toute

notre conscience...

«ah ! Que j'ai besoin de solitude ! J'ai gravi

la colline, au coucher du soleil, pour voir

les lignes des montagnes à l'horizon. »

Henry thoreau, journal (août 1854)

Tumultes et artifices

On peut reprocher beaucoup de choses à cette époque

qui est la nôtre, mais on doit lui reconnaître une grande qualité : elle est passionnante, et d'une richesse étonnante, pleine de changements, de vitesse, de mélanges, nous procurant des plaisirs et des possibilités jamais obtenus auparavant, par les générations qui nous précédèrent.

Mais est-ce que ces richesses et cette vitesse ne masquent pas certains périls ? Est-ce que le clinquant, le chatoyant, l'intéressant, qui composent souvent notre quotidien extérieur, ne masquent pas certaines misères intérieures ?

C'est ce que pensent depuis longtemps les poètes qui ont Vu naître et grandir notre monde actuel. Voici ce qu'en disait stefan zweig: « les conditions nouvelles de notre existence arrachent les hommes à tout recueillement et les jettent hors d'eux-mêmes dans une fureur meurtrière, comme un incendie de forêt chasse les animaux de leurs profondes retraites?» Ou nietzsche: «toutes les insti¬ tutions humaines ne sont-elles pas destinées à empêcher les hommes de sentir leur vie à cause de la dispersion constante de leurs pensées.»

Pour que notre conscience puisse exister et se déve¬ lopper, nous allons devoir la protéger d'un monde, certes stimulant et nourrissant, mais aussi envahissant et toxique.

Pollutions de l'esprit

Il y a des pollutions chimiques : elles contaminent

les aliments, l'air, l'eau. Et des pollutions psychiques, qui contaminent notre esprit, violent notre intimité, perturbent notre stabilité intérieure. Slogans, publicités et autres manipulations commerciales: il existe de nombreuses études sur ce matérialisme psychotoxique, dont on sait qu'il provoque beaucoup de dégâts variés. Par exemple, des vols d'attention, de conscience et d'intériorité. Dans quel état finit notre esprit, à force de vols d'attention ? Car notre attention est sans cesse captée, attirée, et finalement fragmentée, segmentée. Elle finit par devenir « accro » au bruyant, au clinquant, au facile, au prédigéré, au prépensé. Dans quel état finit notre esprit, à force de vols de conscience ? Notre mental est encombré de pensées, de démarches et de contenus inutiles : lire les publicités que nous croisons, faire des Choix de consommation entre le «moins cher» et le «encore moins cher», dépenser beaucoup d'énergie à rechercher «la bonne affaire», être gavé d'informations qui tournent en boucle et se répètent d'un jour à l'autre. Dans quel état finit notre esprit, à force de vols d'inté¬ riorité? Nous sommes submergés par de plus en plus d'attractions externes et de distractions. Activités creuses de remplissage mental et comportemental. Or, comme il faut des silences pour que la parole se fasse entendre,

il faut de l'espace mental pour que la conscience et l'intériorité émergent. Le disque dur de notre conscience est encombré de trop de choses inutiles.

Car la conscience, c'est de l'intériorité. Plus nous courrons après de l'externe, moins il y a de conscience. Ces vols d'attention et de conscience aboutissent donc à des déficits d'intériorité. Ils entraînent aussi un raccour¬ cissement de nos pensées. Comme le dittiziano terzani : «aujourd'hui, nous sommes énormément sollicités, si bien que notre mental n'est jamais en paix. Le bruit de la télévision, le son de la radio dans la voiture, le téléphone qui sonne, le panneau publicitaire sur l'autobus qui passe juste devant. On n'arrive pas à avoir de pensées longues. Nos pensées sont courtes. Nos pensées sont courtes parce que nous sommes très souvent interrompus.» Nos pensées sont courtes et pas toujours tournées vers le dedans, mais comme enfermées dehors par le tumulte et le chatoiement de ce monde factice. Elles sont hors de nous ; elles finissent par ne plus être nos propres pensées, mais juste des contenus mentaux stéréotypés venus de l'extérieur, échos de ce monde sans âme. L'écrivain louis-rené des forêts Écrivait : « la surabondance ri a rien à voir avec la fertilité. » nos esprits perdent leur fécondité à trop se laisser remplir par le vide des tapages extérieurs...

Alors, bien sûr, quand on essaye de penser et de

pratiquer l'introspection, c'est-à-dire de réfléchir par soi-même, au calme, au silence, dans de la continuité, on ne sait pas ou on ne sait plus. Pire : comme on en a perdu (ou jamais acquis) l'habitude, surviennent alors des angoisses, de l'ennui, ou des ruminations qui tournent en rond.

Alors, vite, vite, nous opérons un retour vers l'extérieur de nous-mêmes, retour à ce tumulte et ce remplissage rassurants. Nous souffrons ainsi d'un déficit généralisé d'intériorité. Car il manque dans notre société tout ce qui permet l'introspection. Nous sommes carencés.

Carences de lenteur, de calme, de continuité…

Les maladies de carence sont insidieuses. Si nous sommes carencés en vitamine c ou d, en oméga 3, en sélénium, il ne se passe d'abord rien. Nous ne souffrons pas, nous ne suffoquons pas, nous ne tombons pas à la renverse. Pas d'effet immédiat. Mais peu à peu des symptômes de souffrance vont apparaître, sous l'effet du manque. Souvent, nous ne comprendrons pas bien pourquoi, ni d'où ils viennent. Les carences se manifestent toujours ainsi, doucement, lentement, insidieusement. Jamais de façon bruyante.

Notre société de profusions multiples crée aussi en nous des manques multiples, et les deux sont liés. Voyez les maladies de pléthore, par exemple, ces maladies modernes

La pleine conscience nous aide à prendre conscience de ces pollutions cachées de nos esprits. Et à nous en protéger: elle nous permet de restaurer nos capacités d'introspection, et de nous reconnecter à nous-mêmes.

Du trop : trop d'aliments qui nous rendent obèses, trop de possessions qui nous rendent moroses. Le trop de quelque chose, c'est toujours un manque d'autre chose. Et l'excès génère forcément la carence. On sait, par exemple, que la nourriture industrielle, les aliments raffinés et aseptisés, non seulement sont malsains à cause du « trop » - trop présents, trop faciles d'accès, trop sucrés, trop inducteurs d'appétit, puis de diabète et d'obésité -, mais aussi à cause du «pas assez» - de nombreuses vitamines et oligo-éléments. Les carences contemporaines portent également sur nos besoins psychiques. Par exemple, les besoins de calme, de lenteur, de continuité. Pour lesquels nous avons à lutter et à nous organiser, afin de ne pas tomber malades (de stress, d'instabilité émotionnelle, de dispersion mentale).

Lutter contre les carences de lenteur: prendre son temps. Ne pas voler d'une activité à l'autre. Ne pas faire plusieurs choses en même temps. Agir, chaque fois que

possible, avec douceur et calme. Pratiquer des «cures De rien», de simple, de calme, de monoactivité. Repérer aussi les remplissages d'emploi du temps et s'en méfier : les programmes délirants d'activités que l'on arrive parfois à s'imposer en week-end, en vacances... Lutter contre les carences de calme : fuir les agressions, les sollicitations. Redevenir sensible à tous les «trop»: musique tout le temps, images tout le temps, écrans tout le temps. Détachons-nous. Acte de liberté: fermer les yeux, ne pas regarder ces écrans qui volent notre attention, nous mangent partout du temps de cerveau et du temps de repos... Lutter contre les carences de continuité : repérer les interruptions incessantes qui ponctuent nos journées; élever son niveau de conscience par rapport à elles. Résister à la tentation de regarder ses e-mails, ses sms, de passer un coup de fil ou d'aller faire un tour sur internet...
La pleine conscience nous aide à prendre conscience de ces pollutions cachées de nos esprits. Et à nous en protéger: elle nous permet de restaurer nos capacités d'introspection, et de nous reconnecter à nous-mêmes. Au lieu de toujours vivre sous perfusion d'injonctions, de distractions, d'activations extérieures.
Elle nous propose de ne rien faire et juste de rester là. A notre poste d'observation, à la vigie de l'introspection. La

pratique de la pleine conscience nous aide à décrocher :

on n'y recherche rien, il n'y a pas de but. On se donne

le temps, on décide, librement, d'aller doucement. On

rend le temps de s'asseoir, d'observer, d'éprouver.

Même si on ne le fait que peu de temps, que quelques

instants : on est dans la pleine conscience dès qu'on ferme

les yeux et qu'on cesse l'action. Déjà, on est dans la liberté.

La pratique méditative : le lieu exact du choix entre l'urgent et l'important Comme la sédentarité de nos sociétés modernes a

créé dans nos corps le besoin de sport, la sur-sollicitation

éveille dans nos esprits le besoin de méditation. La

pleine conscience peut nous aider, nous l'avons vu, à

nous rapprocher de ces besoins fondamentaux : lenteur,

calme, continuité. Satisfaire ces besoins est une démarche

importante. Pas urgente, mais importante.

Il y a ainsi dans nos vies de l'urgent et de l'important.

Urgent : répondre à mes e-mails, finir mon travail, faire

les courses, réparer ce robinet qui fuit... Si je ne fais pas ce qui est urgent, je serai puni, rapidement, j'aurai des ennuis.

Alors, je m'exécute. Important : marcher dans la nature,

regarder passer les nuages, parler à mes amis, prendre

le temps de souffler, de respirer, de ne rien faire, de me

sentir vivant... Si je ne fais pas ce qui est important, il ne m'arrivera rien. Rien dans l'immédiat. Mais, peu à peu, ma

vie deviendra terne, ou triste, ou bizarrement vide de sens.

Chaque jour, il y a dans nos vies des conflits entre ce

qui est urgent et ce qui est important. Comment ne pas sacrifier totalement l'important à l'urgent? Comment ne pas céder peu à peu à la dictature de l'urgent, qui fait qu'au bout d'un moment, toute sollicitation me semble urgente, même si en réalité elle ne l'est pas, ou pas autant qu elle voudrait me le faire croire ?

En réfléchissant, bien sûr. Et en méditant.

Mais même en pratiquant la pleine conscience, nous sommes constamment exposés à ce conflit : à peine me suis-je assis, les yeux fermés, que déjà m'assaillent des Pensées sur tout ce que j'ai à faire. « pense à envoyer cet e-mail. N'oublie pas de rappeler untel. Tiens, il faudrait que tu notes cette idée avant de l'oublier. Au lieu d'être là, assis, à essayer de méditer, tu ferais mieux de te lever et de faire toutes ces choses avant de les oublier. Et puis aujourd'hui, ça ne marche pas bien ta séance, tu n'as pas l'esprit à ça. Allez, laisse tomber, relève-toi. Tu trouveras bien un autre moment. Méditer, ça peut attendre. Ce n'est pas comme ton boulot...»

L'urgent tente toujours de prendre le peu de place que je m'efforce de réserver à l'important. C'est comme ça, c'est sa nature. Alors, si je ne dis pas non, si je ne fais pas cet effort, je suis perdu. Je vais vivre une non-vie de robot remuant et creux. Est-ce cela que je souhaite ?

La pleine conscience m'apprend à protéger ce qui est

important. À me dire doucement : « non, non. Je ne me lève pas, je n'ouvre pas les yeux, je n'arrête pas ma séance. Je reste là, assis, les yeux fermés, à prendre conscience de mon souffle, de la respiration du monde tout autour de moi. C'est important. Très important. Infiniment important. Rien n'est plus important à cet instant que de rester là, comme ça. » avoir appris à doucement dire non lors des exercices de pleine conscience, avoir fait l'expérience de ce non et de ses bienfaits, cela va peu à peu s'étendre à tout le reste de ma vie. Et m'aider à y dire non, aussi, m'aider à tamiser le flot des urgences, à accroître ma clairvoyance envers les fausses alertes du « fais-le vite, tout de suite ! ».

Sourire, comprendre que chacun de ces petits combats gagnés me rend plus intelligent et plus heureux. Et m'aide à faire, peu à peu, de la place dans ma vie pour ce qui importe. Penser à thoreau, qui partit vivre un an dans les bois à walden: «une fois que l'homme s'est procuré l'indispensable, il existe une autre alternative que celle de se procurer les superfluités; et c'est de s'aventurer dans la vie présente.»

Leçon 11

Inlassablement, protéger son esprit des intrusions et sollicitations de la «vie moderne». Cela veut dire, entre

autres: faire la chasse à tous ces automatismes consistant à allumer sans y penser la radio, la télé, l'ordinateur; préserver jalousement des plages de continuité pour notre esprit (ne pas se laisser déranger ou interrompre par le téléphone et les messages internet); considérer que le calme et le silence sont des nourritures indispensables lorsqu'on est un citadin actif, et que s'en priver trop longtemps nous rend tout doucement malades.

Agir et ne pas agir

1l va être beau, ce parquet! Les murs sont déjà terminés, magnifiques, tout blancs avec leurs bossages dorés, dont les lignes droites sont joyeusement interrompues par les arabesques du balcon. Les trois ouvriers s'activent tranquillement, avec le souci du détail et du travail bien fait : voyez le geste de celui de gauche, qui manipule ses ciseaux à bois avec une précision délicate. Pendant ce temps, ses deux collègues échangent quelques mots en continuant de passer leurs gros rabots. Parlent-ils du beau parquet qu'ils sont en train de faire naître de ces planches de bois brut? De leur salaire? De leur prochain dimanche de canotage sur la marne, à nogent? Ou de l'amour, des élections, de la vie qui va?

Caillebotte peint ici les formes multiples du rapport à l'action: attentive ou automatique, solitaire ou partagée...

Il nous suggère aussi l'arrêt, bientôt, de l'action : le temps d'une pause

méritée pour cette fraternité du parquet, afin de savourer un petit verre de vin, dans les odeurs mêlées de sciure et de sueur.

La méditation a besoin de l'action

Être immobile et coupé du monde ? Oui, les exercices de pleine conscience ressemblent effectivement à cela. Mais c'est seulement pour un temps. C'est seulement une respiration entre deux périodes d'action. On finit toujours par revenir à l'action. La méditation elle-même adore l'action, sinon elle tourne en rond. On médite avant d'agir, après avoir agi, et même dans l'action, que l'on peut accomplir, ou pas, en pleine conscience.

Il faut toujours se méfier de la pensée « hors action », comme ces fruits et légumes « hors sol », poussés sous serre et dans un jus nourricier artificiel qui n'a rien à voir avec la vraie terre. Toujours se méfier de la pensée théorique d'humains qui ne se frottent pas au quotidien de l'action. « il faut soumettre l'action à l'épreuve de la pensée et la pensée à l'épreuve de l'action », écrivait goethe. Mais il ne faut jamais non plus asservir totalement l'action à la pensée : ne pas l'accomplir seulement dans les obsessions du but (« c'est bientôt fini ? Qu'est-ce que c'est long… ») ou du jugement (« c'est agréable », « c'est pénible… »).

Nous avons, finalement, à libérer l'action, à lui

permettre régulièrement d'être juste elle-même.

Libérer l'action : la démarche du « rien que »

Libérons et densifions nos actes, pour leur permettre de n'être « rien que » ce qu'ils sont : rien que manger (sans lire ni écouter la radio), rien que marcher (sans téléphoner, sans anticiper, sans réfléchir), rien qu'écouter (sans préparer ses réponses ni juger ce qu'on nous dit). Malgré les apparences, le « rien que » est suprêmement difficile :

Les raboteurs de parquet, gustave caillebotte (1848-1894) 7875, huile sur toile, 1,02 x 1,47 m, musée d'orsay, paris

« quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors; Voire et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères, quelque partie du temps,

quelque autre partie je les ramène à la promenade,
au verger, à la douceur de cette solitude et à moi. »
Nous avons souvent la tentation de faire plusieurs choses
en même temps. En vrai : manger en lisant, ou marcher
en téléphonant. Ou dans notre tête : faire quelque chose

en pensant à autre chose (prendre sa douche en pensant à sa journée de travail). Du coup, on fait tout en pleine absence et non en pleine conscience.

La pleine conscience préconise une hygiène de l'action simple, non pas permanente mais régulière : elle recommande de prendre, chaque semaine, un repas en pleine conscience (en silence, sans lecture, ni radio, ni discussion). Ou de pratiquer souvent une marche en pleine conscience: tout doucement, tout lentement, marcher en sentant que notre corps marche, qu'il marche dans un environnement que nous accueillons en nous, dans un océan de sensations dont nous sentons le frottement sur notre être. Marcher pour marcher. Sans rouspéter, sans s'empresser, juste laver la vaisselle et sortir la poubelle : mais en pleine conscience...

Vertus de la présence à l'action

Pourquoi ces efforts ? Pourquoi renoncer, finalement, à vivre deux vies au lieu d'une, à faire à chaque instant deux choses plutôt qu'une ? Parce qu'à vouloir vivre deux fois plus, on risque juste de vivre deux fois moins, car deux fois plus mal ; deux fois plus triste, deux fois plus énervé, deux fois plus creux, deux fois plus vain.

Il est important d'échapper à la « frénésie finaliste ».

Ne pas agir seulement pour faire, mais essayer aussi

d'agir pour être. La présence mentale à l'action accroît notre sentiment d'être de vrais humains, notre sentiment De présence au monde. Et écarte de nous ces actions d'automate, dont nous ne savons même plus, quelques minutes plus tard, si nous les avons accomplies. La présence mentale à l'action nous permet aussi de nous rapprocher de ce pour quoi l'action existe. Etre présent à ce que l'on mange nous le rendra plus savoureux. Ecouter quelqu'un qui nous parle nous permet de vraiment l'écouter, et non de le juger en l'écoutant, ou de simplement faire semblant de l'écouter alors qu'en réalité, on prépare notre réponse.

La présence mentale à l'action nous permet enfin de mieux comprendre à quel moment une action devient inutile : être présent à ce que l'on mange ou à ce qu'on boit nous aide à éprouver le moment où il n'est plus utile de continuer à manger ou à boire. La pleine conscience nous aide à percevoir à quel moment un dialogue devient un dialogue de sourds. A quel moment nous taire et à quel moment parler...

Désobéir aux impulsions

Nous avons parlé, dans le chapitre précédent, des impulsions à interrompre nos séances de méditation pour faire quelque chose de «plus urgent». Cela peut

nous saisir aussi pendant que nous travaillons (surtout si c'est compliqué, ennuyeux ou stressant) : l'envie de regarder si, par hasard, nous n'avons pas un e-mail ou un sms, l'envie de passer un coup de téléphone, l'en¬ vie d'aller prendre un petit café, l'envie d'aller bavarder avec des collègues, l'envie de manger un bonbon ou un gâteau...

La pleine conscience nous recommande de prêter attention à la naissance de ces impulsions avant de leur obéir; elle nous suggère de défusionner avec elles. De les accueillir: «tiens, j'ai envie d'interrompre mon travail.» De les observer: «ça me pousse à arrêter ce que je suis en train de faire, parce que c'est difficile.» Et de se demander si on leur obéit ou pas : « est-ce que c'est important, intéressant ou nécessaire d'obéir à cette impulsion ? » souvent, bien sûr, ce n'est ni important, ni intéressant, ni nécessaire. Juste une impulsion d'habitude : agir, agir, agir... Et fuir aussi, aller voir ailleurs quand on est en difficulté, quand on est excité ou stimulé par une idée. Quand on s'ennuie. Ou même quand tout va bien : juste parce qu'on est intoxiqué. Juste parce que, dès que la démangeaison de l'impulsion surgit, nous nous soulageons par l'action.

Mieux percevoir la naissance de ces impulsions

simples va ensuite nous aider face aux impulsions complexes : agresser si l'on est critiqué, ruminer si l'on est attristé, s'inquiéter si l'on est dans l'incertitude. La simplicité de la pleine conscience nous aide, l'air de rien, à mieux évoluer dans la complexité de la vie.

Apprendre à se désobéir: un acte simple de clarification et de libération personnelle...

Cesser d'agir

Et si nous laissions plus souvent notre esprit respirer entre deux actions ? Après un coup de téléphone, ne pas passer à un autre coup de téléphone; mais m'arrêter, fermer les yeux un instant, sentir mon souffle, et repenser à ce qui a été dit. Après le départ de mes amis, ne pas me précipiter pour tout ranger avant d'aller me coucher; mais m'arrêter, fermer les yeux un instant, sentir mon souffle, et repenser à ces moments d'échange et d'affection. Après un conflit avec un proche, ne pas recouvrir ma peine et mes états d'âme par une autre action ; mais m'arrêter, fermer les yeux un instant, sentir mon souffle, et repenser à ce qui a été brisé dans ce lien qui m'est cher.

Et si, après nos actions en pleine conscience, nous apprenions aussi à être pleinement présent au fait de ne rien faire ? À interrompre nos actions pour d'autres

raisons que l'épuisement. Pour pratiquer la non-action…
Dans la méditation, la pratique de l'immobilité nous apprend beaucoup sur cette notion de non-action. Alors que nous sommes là, assis et immobiles, attentifs et Réceptifs, nous comprenons que cette immobilité ne doit pas être un acte de plus. Nous comprenons quelle doit être non pas voulue, contrainte ou imposée à notre corps, mais simplement permise. Nous cherchons à la laisser émerger dans notre corps. Pas par le contrôle, mais par l'abandon et l'observation : observe cette pensée qui te dit de bouger, de te gratter le nez, de te relever. Observe-la bien, et décide vraiment si tu veux la suivre.
De toute façon, ne la suis pas tout de suite; quoi qu'il arrive, fais-la un peu attendre. Et reste immobile.
« l'immobilité n'est pas une action de plus, imposée à une partie de mon corps, mais une non-action de tout mon être », nous rappelle un maître. Oui, c'est bien cela : l'immobilité dans laquelle notre conscience respirera est faite d'abandon et non de coercition…

Non-action et liberté

Mais s'abandonner et ne rien faire, c'est vraiment difficile ! Ça paraît simple, mais ça ne l'est pas du tout.
Il y a tellement de choses autour de nous qui nous appellent et tellement d'humains qui nous interpellent !

Tellement que nous pourrions y passer toute notre vie.
Nous pourrions facilement mourir sans avoir vécu, après avoir passé toute notre vie à faire les choses à faire. C'est pourquoi nous avons besoin de non-action.
La non-action, c'est la respiration de l'action. C'est comme le silence après le bruit. C'est s'efforcer, dans bien des moments de son quotidien, de ne pas passer tout de suite à autre chose, à une autre action. Décider de prendre le temps, non pas de réfléchir mais de ressentir, De se laisser doucement envahir par le sillage de ce que l'on vient de faire, et la présence de l'instant.
La pleine conscience nous permet, finalement, de considérablement augmenter notre liberté. Plus je la prati¬querai, plus je ressentirai dans mon quotidien la différence entre réagir (aveuglément, aux impulsions) et répondre (en toute conscience). Et plus je préférerai répondre à ce que me demande le quotidien, avec toute ma conscience, qu'y réagir, l'esprit absent. C'est bien pour cela que les pratiques méditatives peuvent transformer profondément notre rapport au monde, et pour cela aussi quelles relèvent de ce que certains appellent une « intériorité citoyenne ».

Leçon 12

Prendre l'habitude de se rendre présent à ce que l'on va faire: avant de travailler, de manger, de téléphoner à une personne

que l'on aime, prendre le temps de quelques respirations en pleine conscience. Se connecter tranquillement à ce que l'on s'apprête à accomplir. Pas de grands discours, ni de motivations complexes: juste un acte simple de présence mentale. Et puis, bien sûr, chaque jour et chaque semaine, pratiquer des exercices de «rien que»: rien que manger (un repas en pleine conscience), rien que marcher (un trajet

sans réfléchir ni anticiper), rien que se brosser les dents

(sans songer à la journée qui nous attend ou que nous

avons vécue).

Thomas more, hans holbein le jeune (1497/98-1543)

Vers 1527, huile sur bois, 0,749 * 0,603 m, the frick collection, new york, henry clay frick bequest **Affûter Son esprit**

Un regard calme et attentif. Un visage attachant

d'intelligence tranquille, n'exprimant ni bien¬

veillance ni hostilité, seulement le souci de

comprendre au plus juste, et au plus près. Voici

thomas more, incroyablement vivant dans ce

portrait vibrant, pourtant peint il y a cinq siècles. Une éternité.

Ce tableau de hans holbein, qui fut son ami, souligne

l'acuité de l'esprit de more, ses capacités d'engagement et de recul. Il était un homme impliqué dans la marche du monde,

un notable puissant : voyez son riche costume, la chaîne en

or qui atteste des services rendus à son roi. Il tient un petit billet, peut-être comme un signe de son intense activité

intellectuelle. Il était aussi un humaniste courageux et intègre, un réformateur et un visionnaire, auteur du célèbre ouvrage

l'utopie, et ami du grand philosophe érasme. Il fut un père

affectueux et attentif, ce qui n'était pas courant à son époque.

Voici ce qu'il écrivit un jour à sa fille margaret: «je t'assure Que, plutôt que de vous laisser grandir dans l'ignorance et

l'oisiveté,je sacrifierais tout et dirais adieu aux affaires afin de m'occuper de mes enfants - dont aucun ne m'est plus cher

que toi, ma fille bien-aimée.» Celle-ci conserva jusqu'à sa

propre mort la tête de son père décapité.

Car, après avoir été un grand homme d'état, more fut condamné à mort par le roi d'angleterre henry viii, parce qu'il s'était opposé à cet ogre tyrannique, qui ne mangeait que de la viande et changeait d'épouse comme de chemise.

Observez bien son visage : voyez à gauche l'œil doux de la compassion, à droite, l'œil tranchant de l'attention. Puis¬ sions-nous être comme thomas more, capable chaque jour des deux.

« si vous êtes poète, vous remarquerez certainement le nuage qui flotte sur cette feuille de papier. Sans nuage, il n y aurait pas de pluie ; sans pluie, les arbres ne pousseraient pas ; et sans arbres, nous ne pourrions pas fabriquer du papier. Le nuage est nécessaire au papier; s'il n'existait pas, la feuille de papier n'existerait pas non plus. »

L'intelligence méditative

Pascal disait qu'il y a « deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison». Raison et méditation font bon ménage : la seconde permettant à la première d'étendre encore son champ. La méditation de pleine conscience ne ramollit pas l'esprit, elle n'est pas une contemplation passive. Elle est au contraire une nourriture de notre intelligence.

Exercer son intelligence, c’est établir des liens, relier entre elles des idées, des concepts, et en tirer des conclusions ou des décisions. Mais c’est aussi voir que ces liens existent ou peuvent exister. Se montrer intelligent, c’est donc commencer par observer ce qui est, au lieu de vouloir imposer tout de suite sa présence au réel. L’intelligence, c’est d’abord se lier au monde, avant d’en relier les éléments et d’en faire émerger des règles et des lois.

Ce lien entre le monde et nous, c’est le cœur même de la pleine conscience, dont la pratique représente à la fois un laboratoire, où nous observons notre esprit fonctionner (on pourrait parler d’une «science de soi»), et d’un gymnase, où nous l’entraînons à acquérir certaines qualités : capacités de réflexion, de concentration, de résistance à la distraction, de créativité, de flexibilité mentale…

Par exemple, la pleine conscience facilite ce qu’on nomme en psychologie l'accommodation. Les notions d’assimilation et d’accommodation ont été identifiées par le psychologue suisse jean piaget; elles décrivent la manière dont notre esprit intègre les contradictions éventuelles entre le monde et notre vision du monde.

Se montrer intelligent, c est donc commencer par observer ce qui est,

au lieu de vouloir imposer tout de
suite sa présence au réel.
Ainsi, si un élément de réalité contredit l'une de mes croyances, je peux assimiler (déformer la réalité pour la faire cadrer avec mes croyances) ou accommoder (modifier ma croyance pour intégrer la réalité).
Un exemple : je pense qu'une personne de ma connaissance est égoïste (croyance) et, un jour, je la vois se comporter avec moi de manière altruiste (réalité).
Je peux assimiler-, ne pas modifier mon jugement sur elle et expliquer alors son comportement en me disant quelle se comporte ainsi par calcul. Mais je peux aussi accommoder : me dire qu'elle est aussi capable de comportements généreux et assouplir, sinon radicalement modifier, mon jugement sur elle ; ou le suspendre temporairement («j'attends de voir la suite pour savoir vraiment que penser»).
Il est plus facile et confortable d'assimiler que d'accommoder, car cela ne nécessite ni efforts psychologiques ni remise en question personnelle.
Cela ne fait qu'huiler davantage nos automatismes mentaux. Mais en bloquant évidemment nos capacités de nous libérer de nos croyances, et de faire évoluer nos avis et jugements. L'accroissement des capacités

D'accommodation est un des bénéfices de la pleine conscience. C'est la conséquence des attitudes mentales d'acceptation et de non-jugement, par exemple. Et surtout de leur pratique régulière au travers des exercices : car la pratique, c'est ce qui fait la différence entre une position de principe et son application au jour le jour.

Freud écrivait : « ce n'est pas résoudre un conflit que d'aider l'un des adversaires à vaincre l'autre.» La pleine conscience peut nous apprendre à ne vouloir la victoire d'aucune de nos façons de penser ou de voir le monde, mais à les héberger en nous dans toute leur richesse et leur complexité.

S'apaiser pour mieux lire le monde

Un autre bénéfice de la pleine conscience est l'apai¬ sement, fort utile, lui aussi, à l'intelligence. L'intelli¬ gence des énervés et des passionnés est sujette à des obscurcissements étonnants. Leurs émotions leur donnent certes de la force et de l'énergie mais altèrent évidemment leur lucidité, et imposent à leur clairvoyance des éclipses incroyables et récurrentes. Le tumulte et le désordre de notre esprit diminuent notre libre arbitre, le rendent esclave de nos émotions, c'est-à-dire des circonstances.

Il est intéressant de noter à ce propos qu'il existe deux voies dans la méditation bouddhiste, d'où est issue

la pleine conscience. Celle de l'apaisement, appelée shamatha et celle de la «vision pénétrante», appelée vipassana. La première voie est nécessaire pour que la seconde s'exerce pleinement. L'esprit agité et dispersé ne peut poser sur le monde un regard lucide. Il reste dans Une représentation du monde, mais il n'est pas dans le monde. Son intelligence est donc, au sens propre, bornée : limitée, restreinte. Quel intérêt?

La pleine conscience doit nous aider à ne pas en rester au «miroitement du réel». La vision pénétrante nous permet de sonder la nature des choses, de ne pas nous laisser abuser par les apparences. La philosophe simone weil écrivait: «l'intelligence n'a rien à trouver, elle n'a qu'à déblayer.» Nous avons souvent ainsi à déblayer dans notre esprit tout ce qui fait obstacle à une vision juste et précise du monde, qui émergera alors d'elle-même, comme une évidence. La quête de la vision pénétrante N'est pas, pour les penseurs bouddhistes, une question théorique ou philosophique : la manière dont nous voyons et comprenons la réalité pèse de tout son poids sur notre bien-être et s'avère responsable, si elle est inadéquate, d'une part importante de nos souffrances et de celles du monde.

Plusieurs concepts fondamentaux émergent ainsi de cette recherche de clairvoyance. Parmi les plus importants, citons l'interdépendance, la vacuité et l'impermanence.

Interdépendance, vacuité et impermanence

L'interdépendance de toutes choses nous rappelle que rien, ici-bas, n'a d'existence absolue en tant qu'entité fixe et isolée. Je n'existe pas en tant que sujet autonome et indépendant de mon environnement: je dois ma vie et ma survie à une infinité d'autres humains, et à bien d'autres phénomènes naturels encore. Les actes et les jugements que j'appelle miens - «mes» actes et « mes » jugements - et qui me semblent émaner de ma volonté propre sont déterminés par bien d'autres facteurs. Mais ces liens de dépendance sont aussi des liens d'interdépendance : «je» suis l'aboutissement mais aussi le point de départ d'élans et d'initiatives qui, à leur tour, vont exercer leur influence tout autour de moi. Tant que je n'aurai pas compris, et surtout intimement admis et intégré, tous ces liens d'interdépendance, tant que je ne les aurai pas joyeusement acceptés, je serai aveugle et tomberai régulièrement dans les pièges de l'ego, de l'orgueil et de la souffrance. Les accepter, à l'inverse, ne me poussera pas au fatalisme mais à l'humilité dans mes entreprises et mes convictions.

La vacuité est le deuxième de ces grands concepts bouddhistes, et peut-être celui qui est à l'origine du plus grand nombre de malentendus. La «vacuité de toutes

choses » ne signifie pas que rien n'existe vraiment, mais juste que ce que nous voyons n'a pas d'existence concrète et solide. Un peu comme un arc-en-ciel : son existence dépend de ma position, de celle du soleil, du bon vouloir des nuages qui passent... L'arc-en-ciel existe pour moi, mais pas pour d'autres humains, placés différemment.
Il en est de même pour un énorme ressentiment envers quelqu'un qui a dit un mal affreux à mon sujet: il est bien réel, je le sens qui m'envahit dans mon corps et mon esprit. Mais si j'apprends que ces propos qu'on m'a rapportés n'ont jamais existé, et que la personne a dit en fait beaucoup de bien de moi, que deviendra ce ressentiment et sa redoutable solidité de l'instant précédent? Il disparaîtra en un instant. La vacuité d'un phénomène ou d'une chose, ce n'est pas son inexistence ni son absence, mais sa nature instable, mobile, subjective, complexe... La vacuité, c'est cela: la conscience de la complexité de toutes choses. Et sa conséquence, c'est la prudence avant de se laisser prendre et de s'accrocher
Je n existe pas en tant qu entité autonome
et indépendante de mon environnement :
je dois ma vie et ma survie à une infinité
d'autres humains.
Solidement au «miroitement du réel». Au début

insécurisante, presque déprimante, l'idée de vacuité - et surtout l'expérience que l'on peut en faire en méditant - devient peu à peu éclairante, et presque réjouissante elle aussi, comme l'interdépendance.

Et puis, il y a l'impermanence, dont nous reparlerons, et qui nous apprend que rien n'est destiné à durer, que tout ce qui advient est affaire de compositions et décompositions, organisations et désorganisation, toutes transitoires et éphémères. Rien d'affligeant, là encore, mais plutôt de l'éclairant et du libérateur.

Comme le notait paul valéry : « l'esprit vole de sottise en sottise comme l'oiseau de branche en branche. Il ne peut faire autre chose. L'essentiel est de ne point se sentir ferme sur aucune…» Nos esprits ont besoin de certitudes transitoires, comme les oiseaux de branches. Mais passons-les au crible de l'interdépendance, de la vacuité et de l'impermanence, et nous en souffrirons moins ; nous ferons moins souffrir, aussi… Car il y a un quatrième concept bouddhiste central, sans lequel les trois précédents ne sont rien : la compassion et l'amour altruiste, dont nous reparlerons.

Rencontrer le réel

Le maître bouddhiste thich nhat hanh enseigne :

« la méditation n'est pas une évasion mais une rencontre

sereine avec la réalité.» Cette rencontre sereine avec la réalité ne se décrète pas mais se travaille au travers de chaque exercice où l'on s'apaise par le souffle, où l'on examine patiemment son expérience de l'instant, avec douceur et obstination; même si cette dernière est douloureuse, compliquée, embrouillée. On continue de respirer et de regarder en dedans de soi. On accepte de ne pas clairement comprendre ni maîtriser, mais on continue d'éprouver et d'observer. Ainsi, on apprend à mieux regarder, au dehors, ce monde lui aussi doulou¬ reux, compliqué, embrouillé. On apprend à mieux pen¬ ser, un peu plus juste, un peu plus clair...

Leçon 13

Libérer les chaînes de notre intelligence: elle aussi peut se scléroser, ressasser et tourner en rond, victime de notre paresse et de la force invisible des automatismes mentaux et du «prêt-à-penser». Cela ne se décrète pas, mais cela se travaille. Comment garder l'esprit affûté: en le maintenant apaisé et ouvert au monde, bien sûr, mais aussi en remettant inlassablement en question son fonctionnement. À chaque fois que nous arrivons à nous dire «c'est simplement ce que je pense», «il me semble que j'ai raison», «ce n'est que mon avis», non comme un discours de façade mais avec une vraie humilité et une vraie prudence, alors nous sommes dans

l’intelligence et non plus dans l’aveuglement.

Comprendre

Et accepter ce qui est

Nous n’existons pas pour elle.

Elle ne nous regarde pas, mais le geste de sa

main nous immobilise et nous fascine :

rester là, sans bouger, sans la déranger.

Ii existe des milliers d’annonciations dans la

peinture occidentale. Mais celle-ci n’est pas comme les autres : on n’y voit pas l’ange gabriel venu annoncer sa grossesse à

marie. On n’y voit rien d’autre que l’expérience intérieure de marie. Une marie humaine, saisie dans son cheminement

psychologique, plutôt qu’une marie divine, déjà dans une

forme de révélation mystique.

Le tableau montre un instant précis : celui où marie com¬

prend et accepte.Tout. En un instant. Un instant en suspens,

à l’image de la page du livre quelle vient de lâcher pour

La vierge de l’annonciation (l’annunciata), antonello da messina (vers 1430-vers 1479)

1474-1475, huile sur bois, o,4sx 0,35 m, galleria regionale della sicilia, paierme Resserrer son voile. Comme pour se protéger du destin qui

vient de s’ouvrir devant elle. Et son visage est comme ce livre : ni ouvert ni fermé. Son regard est tourné vers l’intérieur

d’elle-même. Elle pense, elle éprouve, elle respire.

Il y a aussi, revenons-y, ce geste étrange de la main droite qui se lève doucement, comme pour dire : « c’est bon, oui, oui,

j’ai compris, j’accepte et je prends tout ce que dieu m’envoie.»

Cette main qui reste ouverte, qui accueille, qui exprime

l'apaisement, ou la quête de l'apaisement, et qui suggère cet

instant en suspens où l'on accepte avant de s'engager.

Pouvait-elle dire non? Qui pourrait dire non à un ange

annonciateur envoyé par dieu le père ? Mais elle aurait pu

se soumettre avec moins de grâce et d'intelligence. Marie

dépasse sa surprise, sa peur, son incrédulité et accepte

la volonté divine. C'est cet instant précis qui est peint dans le tableau et tout y est dit. Pas d'ange, de trompettes,

ni de tralala. Juste une bouleversante aventure intérieure.

«acceptez!

Car il n'y a rien d'autre... »

Accepter

L'acceptation est au cœur de la pleine conscience.

Accepter, ce n'est pas dire «tout est bien» (cela, c'est

l'approbation) mais « tout est là, tout est déjà là».

Nous n'avons pas besoin d'aimer une pensée, une

situation, une personne, ou une expérience pour les

accepter. Pas besoin d'aimer, juste d'admettre que cette

pensée, cette situation, cette personne, ou cette expérience

sont là: elles existent, elles sont déjà dans ma vie, et il va me falloir composer et avancer avec elles.

L'acceptation, c'est le degré supérieur du lâcher prise.

Car elle est, plus qu'un comportement, une décision

existentielle et une philosophie de vie, une attitude durable

et réfléchie devant le monde et le cours de nos jours. Dans

le lâcher prise, il y a la notion de renoncement : on arrête de se débattre. Dans l'acceptation, il y a une intention de rester présent dans l'action, mais différemment : dans la lucidité et le calme. A chaque chose qui advient, on commence par dire : « oui. C'est là, c'est déjà là. Alors, oui.» C'est l'accueil sincère et complet du réel tel qu'il se présente à nous.

Mais cet accueil par le oui ne signifie en rien une résignation ou un renoncement à agir et à penser. C'est juste une des deux phases de ce mouvement régulier de notre esprit, comme une respiration de l'âme : acceptation (de ce qui est) puis action (sur ce qui est), acceptation (de ce qui est advenu) puis action (sur ce qui est advenu). Et ainsi, encore et toujours, jusqu'à la fin... Au bout d'un moment d'ailleurs, comme à chaque fois que l'on maîtrise parfaitement une attitude psychologique, cela Devient une seconde nature : « vous n'avez pas à accepter les choses: elles sont déjà là.» Il n'y a alors plus lieu de faire des efforts d'acceptation: elle est devenue une capacité intérieure discrète et silencieuse. Et nous nous sentons bien plus forts ainsi.

L'acceptation comme un détour

L'acceptation nous apprend à suivre le meilleur chemin pour arriver là où nous voulons aller. Et cette

voie n'est pas forcément la ligne droite. Comme lors d'une randonnée en montagne : ce serait une mauvaise idée de vouloir monter tout droit vers le sommet. On suit plutôt les sentiers qui serpentent en épousant les flancs de la montagne. Sans renoncer à arriver en haut. Nous acceptons la pente et les détours mais nous marchons vers le sommet. De même, de nombreux efforts psychologiques ne peuvent être correctement conduits que par la voie de l'acceptation.

Par exemple, la confrontation à des pensées d'échec («je n'y arriverai pas »). Il n'est pas toujours efficace de les combattre tout de suite par le volontarisme (« si, je dois y arriver ! ») ou la rationalisation (« il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas ! »). Sinon, on n'apprendra jamais à tolérer ces pensées d'échec en nous (et mieux vaut apprendre à leur désobéir qu'à essayer de les supprimer). Et donc, elles garderont leur pouvoir de déstabilisation. De surcroît, on n'aura finalement pas accepté l'idée que l'échec est toujours une possibilité. Le détour par l'acceptation aura, au contraire, un effet souvent éclairant et para¬doxalement apaisant: «je sais,j'accepte,je ne suis pas sûr que ça marche. Mais j'en ai quand même envie. Alors je vais faire de mon mieux, puis nous verrons bien... »

La pleine conscience nous apprend à faire ce détour par l'acceptation: accepter l'idée de l'échec, observer son impact sur moi, ne pas l'alimenter ni lui donner de

l'énergie en la combattant ou en la repoussant, mais la laisser sédimenter en moi, en continuant de respirer et de garder mon attention la plus ouverte et vaste possible, en restant en pleine conscience. Puis revenir à l'action, qui sera souvent le seul moyen pour vérifier jusqu'où cette idée d'échec était pertinente, ou ne l'était pas.

L'acceptation comme une sagesse

«un bon endroit où chercher la sagesse est, par conséquent, là où vous vous attendez le moins à la trouver: dans l'esprit de vos opposants.» Juste et vrai, n'est-ce pas ? Mais pour cela, il faut les avoir écoutés, ces opposants, et leur avoir donné le droit d'exister (nous qui rêverions de n'avoir que des «approuvants»). Alors leur avis deviendra une richesse, et une chance pour devenir plus intelligents.

L'acceptation nous permet aussi d'intégrer la dimension tragique du réel, sans faire pour autant de notre vie une tragédie: on ne nie pas les aspects douloureux ou injustes de l'existence, mais on leur fait une place. Pas toute la place : on en garde aussi, bien sûr, pour ce qui est beau et bon.

Comme le mot « acceptation » dérange, comme beau¬ coup entendent « résignation », on lui a cherché des rem¬ plaçants. Le philosophe alexandre jollien propose par

Accepter, c est s'enrichir et laisser le
monde entrer en nous ; au lieu de vouloir
le faire à notre image, et n'en prendre que
ce qui nous convient et nous ressemble.
Exemple « assomption». Outre sa signification chrétienne
(la fête de l'assomption désigne le miracle de l'enlèvement
de marie par les anges, pour être conduite au ciel), ce mot
renvoie aussi étymologiquement à «l'action de prendre»,
d'assumer et finalement d'accepter. D'autres parlent
d'« expansion » : de fait, il s'agit bien de faire de l'espace en soi,
inlassablement, même pour ce qui nous dérange
et nous déplaît. Ne jamais nous y résigner, mais ne jamais
nous y accrocher négativement par le rejet. Le rejet et
l'antipathie, comme la peur, engendrent la dépendance
et la vulnérabilité. Alors oui, faire cet espace en soi,
inlassablement, et diluer nos tourments et antipathies
dans un contenant infini. Plus nous sentirons en nous de
la raideur et du rejet envers ce qui nous arrive, plus nous
aurons intérêt à nous tourner vers une conscience vaste et
sans objet: accueil de tout.
L'acceptation, finalement, suppose un choix para¬
doxal: celui de ne pas choisir! De ne rien rejeter, de ne
rien éliminer. Même le «pas désirable», le «pas bon»,
le «pas beau», le «pas bien»... On décide, à l'inverse, de
tout accueillir, d'héberger ce qui passe et ce qui est. Par

l’acceptation, on ouvre un espace intérieur infini, parce Qu’on a renoncé à tout filtrer, à tout contrôler, à tout valider et mesurer et juger. En ce sens, accepter, c’est s’enrichir et laisser le monde entrer en nous, au lieu de vouloir le faire à son image, et n’en prendre que ce qui nous convient et nous ressemble. C’est ce que disait à sa manière étrange thérèse de lisieux: «je choisis tout.»

Leçon 14

Accepter ce qui est rend plus calme et plus intelligent.

Et donc plus capable de changer ce qui doit l’être. Voilà pour la déclaration d’intention. Ensuite, ¡i y a évidemment les travaux pratiques, sans lesquels tout cela n’est que vent et vaines paroles. Tous nos petits agacements quotidiens sont de merveilleuses occasions de travailler l’acceptation.

Tu es dérangé, contrarié, abattu? D’abord, respire et prends conscience de tout ce qui est là: la situation et son impact sur toi. Constate ensuite que c’est déjà là. Impossible d’effacer? Alors accepte. Enfin, vois ce qu’il y a lieu de faire ou de penser. C’est simple à comprendre et pourtant cela fait plus de deux mille ans qu’on nous le répète. Sans doute parce qu’il ne suffit pas de le comprendre, mais qu’il faut s’y entraîner chaque jour. Ce qui est moins prestigieux et moins savoureux que les grands discours et vastes maximes, mais plus efficace.

3-Traverser les tempêtes:

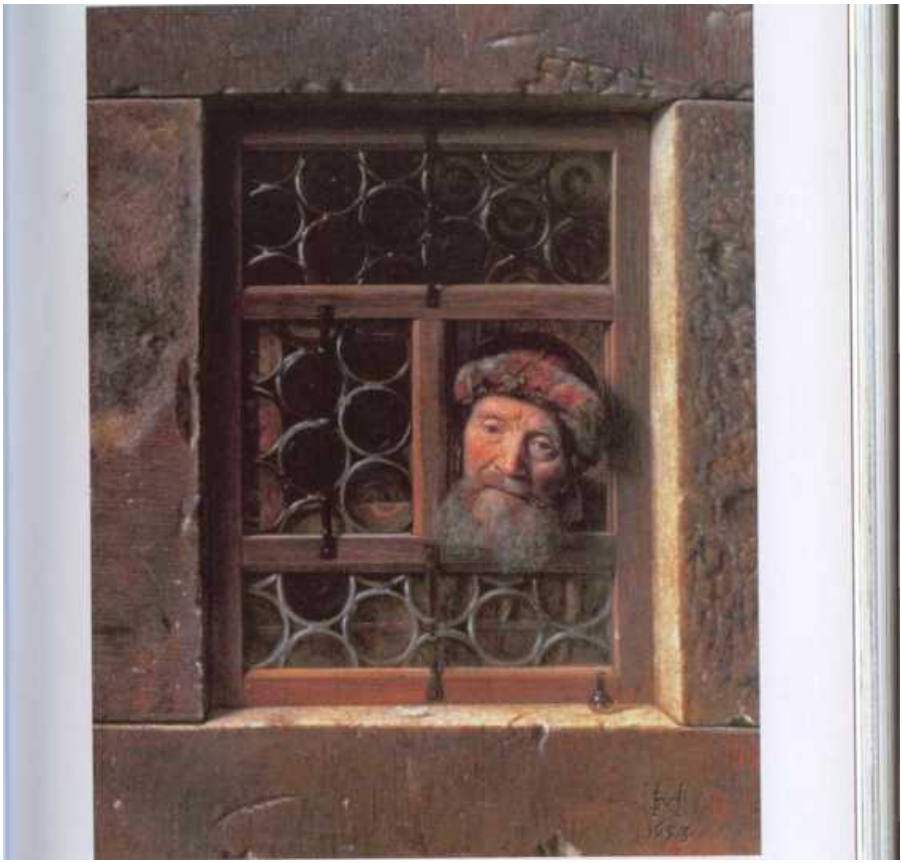
Le refuge de l'instant présent

« celui qui voit le moment présent

voit tout ce qui s est produit de toute éternité

et ce qui se produira dans l'infinité du temps. »

Marc aurèle, pensées pour moi-même (6,37)



L'Homme à sa fenêtre, Samuel Van Hoogstraten (1627-1678)
1653, huile sur toile, 1,11 x 0,865 m, Kunsthistorisches Museum, Vienne

Se libérer de ses prisons mentales

Pauvre homme ! Comme il a l'air triste et soucieux.

Épuisé, usé. Il semble avoir renoncé à compren¬

dre ou à agir. Et cette drôle d'impression que sa

tête est coincée dans la fenêtre… Comme s'il

avait voulu regarder au-dehors, pour voir un peu

ce qui se passait dans le monde, juste se changer les idées,

sortir de ses ruminations tristes. Et le voilà bloqué, souffrant, passif.
Avec son regard qui ne regarde pas, qui ne regarde

rien. Son regard qui ne regarde pas au-dehors mais en

dedans. Son regard lui aussi coincé et encastré dans ses

peines et ses chagrins.

Piégé, comme nous le sommes parfois dans nos pensées.

Emprisonné par la rigidité de l'encadrement en pierre de la

fenêtre, par la solidité du bois, du verre et du métal. Comme

Nos soucis, solidifiés par nos ruminations, nous emprisonnent.

Et ce trompe-l'œil semble nous dire : « vois ! Vois comme tes

pensées et tes ruminations tromperont ta conscience. Si tu

t'y engages, tu t'y enfermeras ; si tu les nourris, elles devien¬

dront solides comme le réel ; si tu n'y prends garde, elles

t'emprisonneront. »

Comment se libérer de ces tourments autoproduits ? Com¬

ment se désencastrer de ces pièges de notre esprit dans

lesquels nous nous enferrons parfois ? Peut-être la solution

se trouve-t-elle dans la petite fiole posée sur le rebord de la fenêtre?
Contient-elle une potion magique? Mais alors,

comment l'atteindre ?

« la tourbe des menus maux

offense plus que la violence d'un,

pour grand qu'il soit. »

Montaigne, essais

La souffrance monopolise la conscience

Il y a d'abord la douleur, physique ou morale. Puis la souffrance, qui est l'impact de la douleur sur la conscience. La souffrance est la part accessible de la douleur. La douleur en elle-même, quelle soit de l'esprit ou du corps, si elle est trop intense, nécessite un traitement médical, appelle un soulagement. Le travail psychologique ne viendra qu'après. Mais il devra venir, il devra être accom¬ pli, sinon ce sera l'éternel retour de la souffrance.

Car la souffrance tend naturellement à devenir le centre de gravité de notre conscience, un soleil noir autour duquel tout tourne en rond. L'espace de notre conscience semble se rétrécir autour d'elle, et il n'y a plus de place que pour la douleur, et plus rien d'autre. C'est ça, la souffrance : la douleur qui prend toute la place et empêche le reste des sensations ou des pensées de s'installer durablement. Toute l'énergie de notre esprit est absorbée et consommée par la douleur: plus rien d'autre n'existe.

Douleurs du corps

Beaucoup de nos douleurs physiques ne doivent pas

être affrontées avec la seule force de notre esprit. Surtout ne pas avoir le moindre orgueil dans ce domaine : les antalgiques sont souvent ce qui sauvera notre dignité. Sinon nous deviendrons des bêtes de souffrance. Mais après ? Qu'est-ce qui peut nous aider à moins craindre la douleur, à moins nous enfermer dans la souffrance ? La pleine conscience peut-elle nous y aider? Peut-être... Peut-être pouvons-nous mieux nous préparer grâce à Elle. Sans attendre que la douleur soit là, en travaillant à l'avance, et sur des douleurs modérées.

Chez les pratiquants expérimentés de la méditation zen (qui est proche de la pleine conscience), on a mon¬tré de longue date que leur résistance à la douleur était améliorée. On a récemment découvert que cette capa¬cité est corrélée à des modifications de leur cerveau, et que cette neuroplasticité est liée au nombre d'heures de pratique. Une explication possible est que la médita¬tion, par les positions immobiles prolongées qu'elle impose, et leur cortège de crampes et autres sensations d'inconfort, représente une occasion de confrontations régulières et tranquilles à la gestion des sensations douloureuses minimes.

Je me souviens encore de la première fois que cela m'est arrivé en méditant, un matin, alors que je traversais

une période un peu compliquée, rien de méchant, que de la petite adversité ordinaire, mais de la fatigue et du stress. Je m'installe sur mon banc et, en dix secondes, crampe sous le pied gauche. Fulgurante. Première réaction: bouger pour me soulager, rouvrir les yeux, changer de position ; ou même arrêter ma séance, après tout, j'ai tellement d'autres choses à faire, ce n'est pas le jour pour, en plus, en baver... Heureusement, mes patients me sauvent: nous en avons parlé la veille à l'hôpital, de ces histoires, lors du groupe de pleine conscience. Je m'efforce alors de considérer la pensée «bouge, et puis même, arrête et va travailler» et de voir que ce n'est qu'une pensée, pas une nécessité. Je m'efforce de l'accueillir et de la prendre avec recul, comme un Phénomène produit par mon esprit. Je fais le choix de ne pas mordre à l'hameçon et de ne pas bouger, désobéissant à mes automatismes («tu ressens un truc pénible ? Ecarte-toi ! »). Alors, je décide, avant de bouger (l'envie est très forte), de prendre le temps d'examiner la douleur de la crampe. Elle est où, exactement? Elle est stable ou variable ? Elle me pousse à faire quoi ? Et évidemment, en une minute, elle a disparu. Dissoute. J'ai beau savoir que ça existe, je suis un peu étonné, presque émerveillé, que ça ait marché, là,

ici et maintenant, dans mon propre corps. Toujours l'incroyable différence de nature entre savoir et expérimenter. Deux univers bien plus éloignés qu'il n'y paraît… D'accord, ça ne marche pas tout le temps. Parfois, il faut vraiment réajuster sa position. Ou arrêter sa séance, si les douleurs sont trop puissantes. Méditer, ce n'est pas du masochisme. Mais quand on peut traverser une souffrance rien qu'en acceptant quelle soit là, sans réagir par de l'agitation mais juste par de la conscience, c'est toujours tellement réconfortant! C'est la rencontre entre théorie, intentions, discours, et réalité. Même pour un professionnel, on ne se lasse jamais de découvrir et redécouvrir cela! On se sent en règle, en sécurité et en cohérence : ça marche, je le sais, je l'ai fait…

Si la méditation est une aide pour affronter la souffrance, c'est aussi parce que l'apaisement de l'esprit est antalgique : notre cerveau passe son temps à filtrer de petits messages douloureux pour qu'ils n'importunent pas notre conscience sans arrêt. C'est ce qu'on appelle le «rétrocontrôle descendant». Si nous sommes déprimés ou stressés, le cerveau fait moins bien ce travail, et nous avons davantage mal partout. Si nous sommes apaisés, à douleur égale, nous ressentons moins de souffrance.

Mais là encore, cet apaisement ne se décide pas un beau jour, lorsqu'on en a besoin; il se travaille, bien en amont de la survenue de nos douleurs. On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne.

Est-ce que cela marche aussi pour les douleurs de notre esprit?

Douleurs de l'esprit

En nous accrochant à nos pensées douloureuses, en les ruminant, nous les solidifions. Nous leur donnons du corps et de l'importance. Nous ruminons nos maux et nous en faisons des monstres.

La rumination, c'est la solidification du bavardage de l'esprit. D'une réaction banale nous faisons une souffrance. Sans le vouloir. Ainsi, dans nos moments de dépression ou d'anxiété, ce qui nous fait souffrir, au-delà de ce qui nous arrive, ce sont nos pensées et nos croyances, auxquelles nous adhérons et que nous rigidifions jusqu a en faire des certitudes. Puis, nous nous attachons comme des mères à ces petits monstres que nous avons nous-mêmes engendrés.

Une pensée négative ne nous fait pas mal si elle va et vient. Elle devient douloureuse si elle envahit notre conscience, s'enracine et empêche toutes les autres

pensées de s'enraciner ou même d'exister. Et puis, sur le long terme, si on laisse tourner les ruminations trop longtemps dans notre esprit, elles créent des chemins, des voies de ruissellement de la détresse, qui seront très vite empruntés par les démarrages de détresse ultérieurs. D'où ensuite des « impulsions à aller mal », difficiles à contrôler, décourageantes, épuisantes.

Face à l'adversité quotidienne

Mais comment empêcher notre esprit d'aller vers ces souffrances, d'être polarisé par elles ? La seule solution est paradoxale : nous devons donner plus d'espace à la souffrance, pour desserrer son étreinte.

Sur nos détresses et nos souffrances du quotidien, la pleine conscience a un effet. Elle permet d'empêcher que nos soucis - qui le plus souvent sont des incertitudes préoccupantes - ne se transforment en certitudes; et que nos émotions - qui sont des mouvements — ne se chronicisent et ne se durcissent en passions. Elle permet d'empêcher leur solidification. Elle aide à ne pas rester bloqué, encastré, dans un état mental douloureux.

Sous l'emprise de notre douleur, nous nous emprisonnons nous-mêmes, parfois sans le voir. Or, avant de se libérer de sa prison, il faut d'abord en voir les barreaux. Alors, le premier pas, c'est d'accueillir la

réalité de la détresse, d'accepter de la percevoir dans notre corps. D'observer les pensées associées. Et les impulsions quelles font naître. Nous n'aimons pas que cette détresse soit là, car elle nous fait mal et nous fait peur. Alors, la petite voix de la pleine conscience nous dit : « reste avec ça. N'aie pas peur de rester avec ça à ta conscience. Vrai ou faux, ce n'est pas le problème. Le problème, c'est que tu sois capable d'héberger ce genre de souffrances, d'idées, de sentiments, d'états d'âme, sans t'effondrer, sans paniquer, sans te faire du mal...» Exactement ce que dit un proverbe chinois : « vous ne pouvez empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au-dessus de vos têtes, mais ne les laissez pas faire leur nid dans vos cheveux.» Pour ne pas être victimes consentantes de la rumi¬ nation, il faut d'abord admettre quelle soit là ; ensuite, ne pas la laisser occuper seule tout notre espace mental. Accueillir d'autres invités à notre esprit (déjà pré-occupé par les ruminations) : conscience de la respiration, des sons, du corps; conscience aussi de toutes les autres pensées qui passent, disparaissent, reviennent... Pour restaurer le libre jeu de nos pensées, permettre leur fluidité, il faut de l'espace, encore de l'espace. Ne pas chercher à chasser nos ruminations ou à ne pas en avoir, leur permettre au contraire detre là, mais pas seules. Et

les diluer dans un contenant plus vaste, pour que leur poids relatif soit moindre.

Puis respirer. Dans le jargon des instructeurs de pleine conscience, on parle de « respirer avec » et « respirer dans ». Ce n'est pas une terminologie très élégante, mais elle est explicite. Respirer avec : on continue d'observer nos souffrances tout en plaçant doucement (et patiemment, car la souffrance revient toujours au milieu) notre souffle au centre de notre conscience. Respirer dans : on observe l'effet du souffle sur nos souffrances, comme si notre respiration les traversait. En s'entraînant souvent ainsi sur de petites souffrances, de petites adversités, peut-être serons-nous moins démunis le jour où de plus grandes surviendront. Peut-être...

Impermanence de nos souffrances

Au bout de tout cela, il y a la conscience et la pratique de l'impermanence. Qui nous rappelle que rien ne dure, que tout passe. Que s'accrocher en excès à la réalité est une erreur qui amplifie la souffrance. Qui nous chuchote aussi des conseils allant bien au-delà de la « gestion » de la souffrance. Nous avons tous l'espoir fou que ce à quoi nous sommes attachés - proches que l'on aime et biens que l'on possède - demeure éternellement à nos côtés. De même, lorsque nous souffrons, désespoir aussi fou : nous

avons la conviction que cette souffrance à laquelle nous sommes enchaînés sera, elle aussi, éternelle.

Mais rien ne demeurera. Ni nos jouissances ni nos souffrances. Ni attachements ni emprisonnements. Nous pouvons le comprendre. Nous devons l'expérimenter. En pleine conscience: observer nos objets d'attachement. Et entretenir avec eux un lien différent: pas de renoncement, mais de la fluidité. Ce qui est transitoire n'est pas forcément dérisoire, et il serait fou de prétendre se détacher de tout. Il s'agit juste d'observer comment il est possible de tout traverser, de tout accueillir sans trop s'attacher, et de continuer de vivre et de savourer.

Leçon 15

Une des grandes sources de nos souffrances mentales est le manque de conscience: ne pas réaliser que nous déformons la réalité et adhérer ensuite de toutes nos forces à cette réalité déformée. Les psychothérapeutes parlent de «distorsions» et de «ruminations». Et savent qu'il faut, d'une part, prendre conscience rapidement que notre esprit se fait piéger; d'autre part, se désengager de ces pièges. Parfois, on a beau savoir que l'on se fait du mal, on ne peut se détacher de nos obsessions et ruminations.

Le message de la pleine conscience est simple: si c'est trop difficile, alors je renonce à expulser les pensées douloureuses par la volonté, et j'élargis plutôt le champ

de la conscience à tout le reste de mon expérience de l'instant présent. Ne pas laisser tout l'espace mental à mes obsessions et ruminations, et les diluer dans le plus vaste contenant possible : ma conscience élargie à l'infini.

Lâcher prise

Ce n'est pas son corps nu qui nous frappe. Ce n'est pas ce détail étonnant du drap tout blanc, soigneusement déployé sur le tertre caillou¬ teux, d'où commencent à émerger de petites pousses de végétation. Ce n'est pas la position délicate, maladroite et touchante de ses pieds. Non, ce qui nous frappe, c'est son regard, son visage impassible et comme triomphant. Son expression de tranquille certitude. Son regard, qui nous suggère plutôt de poser les yeux sur sa main gauche, sur le rameau d'olivier quelle tient comme un trophée, une preuve ou un argument. L'olivier, qui parle de paix et d'espérance.

Derrière elle, une sorte de montagne déchiquetée. À y regarder de plus près, il ne s'agit pas d'un massif rocheux mais de bâtiments en ruines. Et ces clôtures qui parcourent les champs, ce sont des tombes avec leurs pauvres croix.

L’espérance, pierre puvis de chavannes (1824-1898)

1870 -1871, huile sur toile, 0,705 x 0,82 m, musée d’orsay, paris Puvis de chavannes a peint ce tableau un an après la guerre

franco-prussienne de 1870, et l’humiliation de son pays dans

une défaite éclair, qui précipita la chute du second empire.

Il l’a appelé l’espérance, et a reçu beaucoup de critiques à

son propos. Mais que voulaient ces critiques ? Qu’au lieu du

rameau d’olivier, elle brandisse un fusil, pour repartir en

guerre, ou une pelle, pour tout reconstruire ?

Indifférente pour toujours à toute idée de revanche,

indifférente pour l’instant à toute idée d’action, la jeune

fille, sans autre force que son corps mince et nu, prend le

temps ; elle prend conscience. Elle éprouve et transmet la

conscience des désastres passés et la conscience des nou¬

veaux temps qui viennent.

Et l'on remarque alors sous sa main droite, doucement

posée sur le drap blanc, que monte déjà vers le ciel une

pousse de chêne.

« où est donc ma peine ?

Je n'ai plus de peine.

Ce n'est qu'un murmure

au bord du soleil. »

Paul fort, chanson à l'aube

Ne pas se débattre

Lorsque nous avons des difficultés, nous tentons de

les résoudre. Nous tentons de les écarter, de les modifier

ou de les fuir. Mais il y a des difficultés pour lesquelles ces efforts ne marchent pas : si les problèmes sont en nous

(nos pensées ou nos émotions) ou s'ils sont inaccessibles

(certaines adversités) ou s'ils n'existent pas encore (nos

anticipations). Alors, parfois, il faut juste cesser de s'agiter et de se débattre. Renoncer à nos habitudes face à toute

douleur, et admettre quelles ne font que compliquer plus

encore certaines situations, que les rendre plus confuses

et douloureuses.

Lorsque vous marchez dans l'eau sur un sol sablonneux,

de petits nuages de sable se soulèvent. Vous voulez que

l'eau autour de vos pieds redevienne claire ? Vous savez

qu'il est inutile de vouloir aplatir les nuages de sable avec vos pieds ou vos mains : vous ne ferez qu'en soulever d'autres. Et, plus vous essaierez, plus il y aura de nuages de sable et plus l'eau sera trouble. Pas d'autre solution que de vous arrêter, de permettre aux nuages de sables d'être là, et d'attendre qu'ils retombent. Et d'observer à nouveau l'eau claire autour de vos pieds... Les nuages de sable sont les expériences de vie douloureuses. La pleine conscience nous recommande, pour y voir plus clair, de prendre un moment pour nous arrêter de vouloir les contrôler, et de juste les regarder se déposer d'elles-mêmes au fond de l'eau...

La philosophe simone weil écrivait ainsi : « essayer de remédier aux fautes par l'attention et non par la volonté. [...] La supplication intérieure est la seule Raisonnable car elle évite de raidir les muscles qui n'ont rien à voir dans l'affaire. Quoi de plus sot que de raidir les muscles et serrer les mâchoires à propos de vertu, de poésie ou de solution d'un problème ? »

Mais alors, si c'est non pas l'action mais l'attention qui est la solution, vers quoi la tourner, lorsque nous sommes Coincés, comme enlisés au milieu d'un fleuve. Ne plus chercher à avancer, ne plus pouvoir reculer, mais que faire ?

S'arrêter pour respirer

Face aux souffrances, aux détresses, commencer par respirer.

En général, on préfère ruminer ou se tourmenter; cela nous paraît plus digne et plus réaliste ou plus efficace, quand on est dans ses soucis. Quelque temps après, on comprend que c'était absurde, bien sûr, de s'être tant inquiété. Mais trop tard ; et, en général, on préfère oublier. Et penser à autre chose. En attendant les ennuis suivants où tout recommencera exactement comme avant.

Alors, la pleine conscience nous propose de respirer, de travailler sur notre souffrance lorsqu'elle est là. À ce moment, ne chercher ni à la supprimer, ni à la résoudre, ni même à se sentir bien : juste rester là avec son souffle, comme avec un vieil ami qui ne sait pas encore quoi nous conseiller, mais qui est avec nous, qui reste à nos côtés. Et sa présence, sa belle présence, est peut-être plus importante, finalement, que le problème lui-même…

Notre respiration, en pleine conscience, va avoir peu à peu un effet émollient. Là où la rumination solidifie nos pensées et émotions désagréables, la pleine conscience les ramollit, comme la flamme d'une bougie ramollit la cire. Portons nos expériences désagréables à la lumière et la chaleur de la pleine conscience. Même

si nous nous sentons fragiles et démunis, même si nous savons que cela ne changera pas le problème. Pourquoi Pourquoi vouloir commencer par changer le problème ? Et si parfois nous commencions par changer notre réaction au problème ?

Vouloir commencer par changer le problème? Et si parfois nous commencions par changer notre réaction au problème ?

Le refuge de l'instant présent

Lorsqu'on s'arrête pour respirer, même si tout est douloureux autour de nous, on peut se sentir comme dans un refuge. Comme un bateau abrité dans un port ou une baie au cours d'une tempête : tout continue mais on est à l'abri; un abri imparfait et transitoire, mais un abri. En respirant, on comprend qu'on est vivant, que c'est l'essentiel, que le reste peut attendre, au moins quelques instants.

Prendre refuge dans l'instant présent, ce n'est pas avoir résolu le problème, ni trouvé une solution. Non, les problèmes continuent et la solution ne jaillira pas du souffle ; encore faudrait-il quelle existe, d'ailleurs... Les problèmes continuent mais on a trouvé un lieu sûr d'où les observer, sans être obligé de se débattre par peur de

finir submergé ou noyé.

Respirer dans l'adversité, c'est placer notre esprit dans

un refuge. Pas pour fuir la réalité, pas pour agir, mais pour

Choisir de voir plus clair, choisir de laisser de l'espace au

calme, choisir de laisser une chance à notre intelligence.

Quoi que je fasse, quoi que je pense, le problème est là, il

est déjà là. Mais, moi, je suis vivant, je suis présent. Et du mieux que je peux, je vais continuer de l'être. Respirer...

Bientôt quelque chose aura changé; je dois juste accepter

de ne savoir ni quoi ni quand.

Leçon 16

Lâcher prise, c'est quoi? Ce n'est pas fuir le réel par la distrac¬

tion («allez, change-toi les idées») ou l'autopersuasion

(« détends-toi, tout ira bien ») : ça, nous savons déjà le faire, et parfois d'ailleurs, ça marche. Mais pas toujours. Non, lâcher prise, c'est autre chose, de bien utile aussi: c'est rester là, présent, dans une attitude mentale particulière. Rester là en

renonçant à contrôler, à trouver une solution. Mais rester là.

Faire confiance à ce qui va arriver. Sans naïveté, mais avec

curiosité, sans cesser d'être attentif. Comme un nageur qui

interrompt ses mouvements et se laisse porter par le cours

du fleuve. Il ne s'agit pas de passivité mais de présence.

Rester présent au monde

Il ne se passe rien de particulier. Le paysan laboure, le

berger garde ses brebis en bayant aux corneilles, le

pêcheur attend que ça morde. Les navires voguent. Au

loin, une baie, des îles et des ports. Tout est à sa place.

Sauf que… Que contemple-t-il ce berger? Il y a un

homme ailé tout là-haut. C est dédale, seul dans les airs. Il

tourne la tête vers la droite du tableau, comme s'il cherchait quelque chose, ou quelqu'un.

Dédale vole encore, lui qui a eu la prudence de ne pas trop

s'approcher du soleil. Il vient de s'apercevoir que son fils

icare n'est plus à ses côtés. Il le cherche dans le ciel. Fausse normalité des instants d'avant les désastres. Nous cherchons

avec lui : rien en l'air, que la lumière éblouissante du soleil brûlant. Plus bas peut-être ? Oui, c'est là : voyez la jambe du pauvre icare qui dépasse encore un peu des flots.

La chute d'icare, pieter breughel l'ancien (entourage ou cercle de) (vers 1525-1569) Vers 1590 - 7595, huile sur bois, 0,63 x 0,80 m, musée van buuren, bruxelles, ucde Il va mourir, noyé ou désarticulé par sa chute. Pour lui, tout est fini. Mais pour tous les autres humains, la vie continue.

La vie suit son cours, et c'est ce que nous dit breughel : tout est comme avant. Personne ne s'intéresse à la mort d'icare,

ni le paysan, ni le berger, ni le pêcheur, pourtant si proche.

Et même une fois cette mort connue, quelle différence ? Des

morts, des pauvres morts, il y en a tous les jours, et partout.
Et la terre, toujours, continue de tourner.
Un scandale ? Non. Juste un événement, quelques vagues sur l'écume. Et que la terre continue de tourner, c'est peut-être même une chance. A quoi nous servirait qu'à chaque catastrophe qui nous frappe, le monde s'écroule avec nous ?
« développe un esprit qui soit vaste comme
l'espace, où les expériences agréables
et désagréables peuvent apparaître et disparaître
sans conflit, lutte ou douleur. Demeure
dans un esprit vaste comme le ciel. »

Ne pas perdre le monde

La douleur prend toute la place. Elle envahit notre conscience, ou c'est nous qui nous recroquevillons sur elle. Surtout lors des deuils et des manques : la douleur est reliée à ce que nous avons perdu, et ne plus souffrir, c'est perdre encore plus. Alors, dans le mouvement de repli sur la douleur, il y a à la fois la quête d'une «position antalgique» comme disent les médecins, et aussi un accrochage à ce qui nous reste encore. Mais en réagissant ainsi, par le repli sur nous, notre mal et nos souvenirs, nous sommes en danger: nous sommes sortis du monde. La philosophe simone weil parle du « degré de douleur où l'on perd le monde ». Comment, au

bout d'un moment, revenir vers lui ? Comment accueillir notre souffrance, sincèrement, puisque nous ne pouvons, et parfois ne voulons pas la chasser, sans cesser de rester en contact avec le monde qui nous entoure ?

Pour que la grande douleur ne nous happe pas hors de la vie, nous avons à travailler avec les petites douleurs. Rester dans le monde lors des abattements et découragements du quotidien. Travailler sur les petites tristesses pour essayer de préparer tant bien que mal le fracas des grandes.

D'abord, élargir notre conscience

Faire que la souffrance ne soit pas seule, que toute notre attention ne soit pas focalisée et recroquevillée sur elle, mais que d'autres éléments existent aussi à notre conscience. Faire une place pour notre respiration. Pour nos sensations corporelles. Les sons qui nous entourent. Agrandir le contenant, ne pas laisser la douleur occu¬ per tout l'espace de notre conscience. Inviter, inviter en nous tous les bouts de vie qui passent à notre portée. Puis observer nos pensées. Focalisées, elles aussi, sur la douleur. S'asseoir, fermer les yeux, respirer et prendre alors le temps de voir vers quoi nous pousse notre détresse : vers quels replis, vers quels isolements. Continuer de respirer, de ressentir, d'exister. Ne pas

bloquer sa respiration pour ne pas bloquer sa vie autour de la tristesse et de la souffrance.

Certaines tristesses seraient passées toutes seules ? Oui, sans doute. Peut-être aussi vite qu'avec cette démarche. Mais une souffrance digérée en pleine conscience n'aura pas laissé le même sillon pour la prochaine souffrance. Elle ne sera alors qu'un souvenir désagréable, et non une petite bombe à retardement.

Consolations

La solitude de la souffrance est réelle et absolue: personne ne peut souffrir à notre place, personne ne peut prendre une once de notre douleur. Alors, c'est impossible de nous aider? Il n'y a pas de consolation possible ?

Non, c'est plutôt que nous ne pouvons pas, nous ne voulons pas écouter la consolation. En général, nous n'écoutons pas les consolations, parce que nous sommes persuadés d'avance quelles ne servent à rien. C'est vrai quelles ne servent à rien, si ce que nous voulons c'est que tout revienne comme avant, que le problème disparaisse : que l'accident n'ait pas eu beu et que les morts revivent. Si ce que nous voulons, c'est une réparation, la consolation ne sert à rien. Mais si nous arrivons à comprendre que toute réparation est impossible, et qu'il n'y a pas de

solution à notre souffrance, alors la consolation, si nous arrivons à l'écouter, nous apprendra autre chose : qu'il continue d'exister, à côté de nos souffrances, une vie prête à nous accueillir.

Et si nous faisons ces efforts, nous découvrirons que, derrière les consolations, il y a la compassion. Elle n'est pas un médicament de la catastrophe, juste une Bouée, un encouragement à vivre malgré tout. Mais elle élargit notre conscience au fait qu'il y a aussi de l'amour et de l'affection autour de nous. Elle nous délivre un message humble : parfois, tout ce qui reste possible à nos proches, c'est l'impuissance et la présence. Ils sont impuissants à réparer, mais présents pour nous rappeler de rester vivants et humains : ne deviens pas un animal de douleur, ne te détruis pas, ne te durcis pas, ne quitte pas le monde. Reste vivant...

Continuerons-nous de pleurer ?

Dédale va-t-il renoncer pour toujours à voler? Ou continuera-t-il de voler en songeant à son fils ? Va-t-il continuer d'admirer la course du soleil et des nuages, la beauté de la terre et de la mer, le dessin débeat de l'écume sur la côte ? Ou choisira-t-il de rester prostré et de pleurer pour toujours ?

Vole, dédale, vole et fais voler le souvenir de ton

fils… Continue de vivre et de voler. Que peux-tu faire d'autre ? Et, quand tu voles, ne cherche pas à étouffer ou à réprimer ton chagrin. Ouvre juste ton esprit au ciel immense. Accueille intensément en toi cette beauté qui glisse sous tes ailes. Sois présent de toutes tes forces au spectacle du monde. N'aie pas peur d'héberger ton chagrin pendant ton vol. Vois ce que voyait ton fils. Ressens ce qu'il ressentait. Respire pour lui. Souris pour lui. Pour lui, aime le monde.

Cette vie qui continue, cette vie qui t'offense, c'est elle qui sera ta planche de salut. Tout est là. Icare est là. Et il vole. Avec toi.

Leçon 17

Quand on souffre beaucoup, qu'on est très malheureux, on se coupe du monde. On ne lui trouve plus d'intérêt, et il nous semble indifférent, presque offensant. Mais il va pourtant, à sa manière, nous aider ou nous sauver. Plus on souffre et plus on doit s'assurer de rester en lien avec tout ce qui nous entoure. La souffrance est toujours aggravée et prolongée par la rupture et l'éloignement, la rétraction sur nous-mêmes.

Entraînement: lorsque je me sens malheureux, continuer de rester sensible à la beauté du monde. Même si elle ne me soulage pas, même si elle ne m'aide pas tout de suite. À un moment, tout basculera et elle me sauvera.

Avancer, même blessé

Si l'on ne fait que jeter un coup d'œil en passant,

ce tableau dépeint une scène douce et

champêtre : une jeune fille allongée dans l'herbe

regarde tranquillement un groupe de bâtisses

juchées en haut d'une colline.

Mais si l'on s'arrête un instant, on sent que quelque chose ne va pas : l'herbe est roussie, comme une steppe infernale, la

maison est trop loin, trop sombre. Et puis, la jeune fille

dégage quelque chose de bizarre, elle aussi… Alors, on la

regarde de plus près, on cherche d'où vient notre malaise : sa position n'est pas tout à fait normale. Pas tout à fait celle de quelqu'un qui s'accoude et regarde nonchalamment le

paysage. C'est plutôt la position de quelqu'un qui se traîne

par terre. Et puis, ces bras trop maigres, ce coude maladif,

ces plaques sur sa peau, et cette main gauche agrippée à

l'herbe, gonflée et déformée… Que se passe-t-il ? Que nous

Christina's world, andrew wyeth (7977-2009)

1948, détrempe sur enduit, 0,819 x 1,213 m, museum of modern art, new york. Détails pages 215 et 220-221.

Montre-t-on? Voici l'histoire de ce tableau: la jeune femme qui est représentée est malade, et paralysée. Elle n'est pas en train de rêver, mais de rentrer chez elle en rampant, car elle refuse les béquilles et les fauteuils roulants. Et ce n'est pas une jeune fille, mais une femme de cinquante-quatre ans.

Wyeth, le peintre, la connaissait bien: c'était christina

oison, une de ses voisines qui habitait le village de cushing, dans l'etat du maine.

Alors, on comprend un peu mieux la raison de notre

inconfort. Le tableau nous montre une détresse secrète, une

solitude et un chagrin voilés. Il nous parle aussi d'un refuge à l'horizon, dont il faut se rapprocher de notre mieux. Et il

pose enfin la question d'un choix qui se présente souvent

dans nos vies : renoncer ou avancer ? Ramper, et avancer,

même blessé...

«ne pas chercher

À ne pas souffrir ni à moins souffrir,

mais à ne pas être altéré

par la souffrance. »

Simone weil, la pesanteur et la grâce

Blessures cachées

Il y a les blessures physiques, visibles. Et il y a les

blessures de l'âme, les fragilités issues des carences ou

des drames du passé, invisibles mais inscrites dans nos

esprits et dans notre chair. Quelquefois conscientes,

quelquefois dormantes, ces fragilités font de nous des

humains entre deux mondes: l'apparente normalité et l'anormalité secrète.

Longtemps, nous avons rêvé quelles n'existent pas, ces blessures, ces faiblesses. Puis nous avons rêvé quelles disparaîtraient peut-être : avec la vie, avec l'amour, avec le temps. Et aujourd'hui, malgré les efforts et les années, nous devons nous l'avouer: elles sont encore là. Pour longtemps. Peut-être pour toujours.

Alors, nous apprenons à les oublier, à ne plus y penser, à faire comme si. Et ça marche, en général. Puis, de temps en temps, sous l'effet des secousses du stress ou de la tristesse, tout se réveille, les fantômes ressortent du placard.

Le réveil des vieux démons

Lorsqu'on a souffert de dépression ou d'anxiété, ou d'autres troubles émotionnels, les cicatrices sont dormantes. Nous ne sommes finalement qu'en rémission. Parce que le temps a passé, parce que nous avons changé. Parce que la vie s'est adoucie. Mais lorsqu'elle se durcit, alors les failles se rouvrent, et revient le sentiment qu'on pourrait très bien s'effondrer, comme ça, devant tout le monde. Ces instants où nous sommes de nouveau aspirés du côté de tout ce qui ne va pas en nous sont des Croisements : nous pouvons encore agir et faire face. Bien

plus que nous ne le pensons.

C'est pour cela qu'on a importé les pratiques de méditation de pleine conscience dans le monde de la psychothérapie : pour favoriser ce qu'on appelle la « prévention des rechutes ». Les thérapies traditionnelles, comme la psychanalyse, et leur réflexion approfondie sur les sources de nos souffrances, n'y suffisaient pas. Les thérapies plus nouvelles, comme les thérapies cognitives et comportementales, y arrivaient un peu mieux, mais imparfaitement. Alors, on a proposé d'ajouter le travail de la pleine conscience à toutes ces démarches et à toutes ces solutions. Il semble à ce jour que cela soit une bonne idée : chez celles et ceux qui pratiquent la pleine conscience, les rechutes semblent plus espacées, moins violentes.

Prendre conscience de la réactivation des pensées de détresse, sous l'effet des pressions et des bousculades du quotidien, permet de ne pas leur obéir, ou pas totalement. Et de faire un vrai choix : celui de les entendre et de passer outre. Celui d'avancer et de faire des efforts, même si elles nous murmurent que c'est inutile, même si elles nous disent que c'est au-dessus de nos forces, même si elles nous hurlent d'arrêter de faire ces efforts. Surtout ne pas leur obéir.

La pleine conscience nous aide à ne pas nous laisser intimider par ces ordres venus du fond de nous-mêmes. En la pratiquant lorsque nous n'allons pas bien : nous plaçons nos découragements et inquiétudes dans un espace de pleine conscience. Mais en pratiquant aussi Lorsque nous n'allons pas trop mal : nous affrontons les vaguelettes pour mieux faire face aux tempêtes…

Mètre après mètre, instant après instant

Et puis, ne pas rester les bras baissés. Il y a des alliés à la pleine conscience : l'action, par exemple. On peut faire comme lors d'une marche épuisante, quand nous saisit la tentation de l'arrêt, alors que s'arrêter n'est pas possible : baisser doucement la tête, et avancer pas après pas, mètre après mètre. On peut agir et avancer même si on n'est pas sûr que ce soit utile, même sans certitude, et désobéir aux ordres d'impuissance qui déferlent. Sentir ces vieux automatismes surgis du passé qui tentent de reprendre le pouvoir. Et continuer quand même.

Surtout, ne pas se couper du monde. Relever la tête, s'imprégner de tout ce qui existe autour de nous. Voir l'assaut des pensées de découragement et d'effondrement, mais ne pas rester enfermé avec elles en dedans de soi : ouvrir en grand les portes et les fenêtres du mental sur

le monde qui nous entoure.

Avancer jusqu'au refuge, là-bas

Tout à l'heure, christina arrivera chez elle. Elle s'as¬

siéra sur le seuil et regardera le soleil couchant, comme

chaque soir. Elle se sentira heureuse d'exister malgré tout.

Heureuse malgré sa paralysie, sa fatigue, ses mains qui

lui font mal et la tristesse indicible qui presque toujours

baigne sa vie. Le peintre lui demandera s'il peut faire un

autre portrait d'elle, assise là, sur le seuil, face à la lumière, Et elle lui dira oui. Elle regardera le soleil, encore une fois.

Elle sentira sa respiration s'apaiser. Elle aura un soupir,

puis un sourire. Et cet instant sera parfait.

Leçon 18

Parfois, on va tellement mal qu'on doit se réfugier

dans l'action seule, redevenir des bestioles, produisant

inlassablement des efforts pour survivre. Sans réfléchir.

Parce qu'on sait que la réflexion sous l'emprise du malheur

peut produire encore plus de malheur et d'aveuglement.

Alors, juste agir: savoir en gros ce qui est bon ou

nécessaire pour nous, tout de même, c'est-à-dire avoir

un peu réfléchi avant ! Puis agir, avec une humilité totale.

Le faire parce qu'on sait que cela va nous aider à survivre.

Aller marcher, jardiner, ranger, bricoler, travailler. Agir

non pas pour s'évader ou se sentir soulagé, mais parce

qu'on ne peut rien faire d'autre et que, si on ne fait rien,

on coule. Ce n’est ni drôle ni valorisant, mais ii y a aussi

des moments comme ça dans nos vies.

Consentir au mystère

Dans le dortoir nord du couvent san marco, à

florence, une fresque étrange et magnifique

couvre le mur de la cellule 7. C’est l’une des

œuvres d’art les plus étonnantes et les plus

déstabilisantes que j’ai pu contempler.

Dans une atmosphère onirique et irréelle, dans une ambiance

de paix surnaturelle, le christ, aveuglé par un bandeau sur les yeux, est molesté : non par de vrais personnages, mais par des coups et des crachats, des violences et un bâton, par

détonnantes offenses abstraites en suspension dans l’air.Jésus Est molesté mais il est en majesté : il est assis sur un trône, porte un sceptre de roseau et un globe de roi du monde.

Comment peut-on à la fois être humilié et triomphant?

Marie, sa mère, et saint dominique sont à ses pieds. Elle est

réfugiée dans une tristesse profonde et songeuse. Il lit. Ils

sont comme ailleurs. Mais pas indifférents à jésus : si marie

La dérision du christ avec la vierge et saint dominique

(le christ aux outrages), fra angelico (v. 1400-1455)

1438, fresque, 1,87x 1,51 m, musée de san marco, florence

Se fait du souci, c'est pour lui. Et ce que dominique lit, c'est sans doute sa vie racontée par les évangiles. Pas indifférents à jésus, donc, mais à ses épreuves, apparemment. Ils ne l'ont

pas abandonné, ils restent reliés à lui : marie par ses pensées, dominique par sa lecture. Mais ils ne cherchent ni à l'aider

ni à compatir. Pourquoi ?

Dans la lumière claire de la fresque, il n'y a pas grand-chose à quoi notre logique puisse se raccrocher : tout nous semble

obscur. Nous ne pouvons dans l'immédiat que nous résoudre

à ne rien comprendre. Mais n'est-ce pas déjà comme cela,

bien souvent, dans nos vies ? Même si nous voulons nous persuader du contraire…

« la vérité est une terre
sans sentiers. »

Tiziano terzani, le grand voyage de la vie

Bousculés, aveuglés et humains

Comme jésus sur la fresque, nous pouvons être submergés et suffoqués, dépassés par la violence de ce qui nous tombe sur la tête. L'expérience du désespoir est aveuglante : elle rétrécit notre vision et notre horizon au seul déluge d'adversité qui s'abat sur nous. Elle est aussi déshumanisante : nous devenons des animaux de douleur, des aliénés de la souffrance. Plus aucun lien avec le monde n'est possible: les grandes douleurs isolent, bloquent et figent. Elles entraînent une noyade intérieure en plus des drames extérieurs. Et des vies fracassées au dedans comme au-dehors.

Alors, de toutes nos forces, il est important de rester des humains sensibles. De se raccrocher à notre humanité, à ce qui la réveille autour de nous : la nature, la beauté. Encore et toujours ouvrir notre esprit à autre chose que nos souffrances. Pas pour masquer l'adversité, pas pour l'oublier, mais juste pour quelle ne règne pas en maître absolu dans notre esprit comme dans notre vie.

Comme dans ce passage du livre d'un rescapé du camp de dachau, le psychiatre autrichien viktor frankl: «il arrivait, tel soir où nous étions couchés sur le sol en terre battue de la baraque, morts de fatigue après le travail de la journée, nos gamelles de soupe entre les mains, que, tout d'un coup, un camarade entre en courant, pour nous supplier de sortir sur la place d'appel, uniquement pour ne pas manquer, malgré notre épuisement et malgré le froid du dehors, un merveilleux coucher du soleil...»

Ce ne sont pas des fuites, ni des mécanismes de défense psychologique pour échapper à l'horreur. Ce sont juste Des actes de conscience et de suprême intelligence: au moment où les flots de la mort les entourent, ces humains tournent leur esprit vers ce qu'il y a aussi de beau dans le monde. Ils traversent l'impuissance, sont égarés et dépassés. Mais ne renoncent pas à leur humanité.

« trois capacités négatives »

Dans une célèbre lettre qu'il adresse à ses frères le 22 décembre 1817,1e poète anglais john keats les incite à cultiver ce qu'il nomme des « capacités négatives ». Il y voit une forme de maturité et d'achèvement psychologique :

« plusieurs choses s'emboîtèrent dans mon esprit et, à l'instant, je fus frappé par la qualité qui contribue à former un homme accompli, particulièrement en littérature et que shakespeare posséda si grandement - je veux parler

de la capacité négative, lorsqu'un homme est capable d'être dans l'incertitude, les mystères, les doutes sans courir avec irritation après le fait et la raison.»

L'incertitude, le mystère et le doute... Comment cultiver la capacité à tolérer en soi la perte de contrôle et de repères, sans vouloir aussitôt se raccrocher à du concret et du rationnel ?

Tolérer l'incertitude? L'incertitude est source d'angoisses: toute forme d'anxiété peut être au fond ramenée à une intolérance à l'incertitude ; et c'est pourquoi l'avenir et la mort nous tourmentent, puisque ce sont les deux plus grandes incertitudes. Nous essayons dans nos vies de limiter ce qu'il y a d'incertain: en prenant des assurances et des précautions, en procédant à de multiples vérifications ; avec le risque de nous épuiser ainsi En protections, de barricader notre vie. Nous tentons de remplir notre esprit de certitudes. Mais sans vraiment nous rassurer: nous savons bien, au fond de nous, que c'est vain, tous ces efforts ; que nos incantations et nos supplications ne sont que de pauvres gesticulations. Car la vérité est la suivante : il y a dans nos vies des problèmes insolubles et nous devons les accepter. Les accepter, puis ne pas nous crisper sur eux. Continuer de -vivre et d'avancer, avec cet insoluble dans la besace.

Tolérer le doute ? Tolérer de ne pas savoir que penser,

ni que faire? Renoncer à ce besoin de se raccrocher à des jugements ou à des actes, au prêt-à-penser inefficace Mais rassurant ? Renoncer à choisir, ou renoncer à ce que nos choix soient à coup sûr les bons ? Souvent, il n'y a pas, pour nous, d'autre solution que de se dire : «je ne sais pas, je ne peux pas savoir, je ne peux que douter.» Mais que ce doute ne nous empêche pas de choisir et d'agir s'il faut le faire. Ni de vivre ensuite, autrement que dans de nouveaux doutes encore, portant non plus sur le que faire ? Mais sur le ai-je bien fait ?

Tolérer le mystère ? Tolérer quelque chose d'incom¬ préhensible, qui nous dépasse ? Cela nous paraît un peu plus facile, car nous sentons que le mystère, c'est hors de notre portée. Alors, on l'accepte mieux. Mais le mystère n'est pas le chaos : derrière lui, il existe peut-être une logique, une solution, un sens. Alors, on se questionne. À l'infini. Dans le mystère du malheur, de la souffrance, de l'injustice, il n'y a souvent que des questions : pourquoi ? Et pas de réponses. Ça vaut mieux. Parce que, lorsque les réponses arrivent, elles sont dangereuses, elles sont de fausses certitudes durcies dans le bain du malheur: «je suis maudit, incurable et il n'y a pas d'issue.» Mieux vaut pas de réponse que ce genre de réponses. Et mieux vaut peut-être, dans certaines détresses, apprendre à ne

pas se poser de questions dans le feu de la souffrance. Mieux vaut, peut-être, respirer et ouvrir son esprit.

L'instant présent et le chaos

Que pouvons-nous faire dans l'adversité, nous qui ne sommes pas capables de certitudes christiques? Nous réfugier dans l'instant présent. Nous entraîner à héberger le sentiment de ne pas savoir, de ne pas pouvoir, de ne pas comprendre. Observer comme il est inconfortable. Comme il tente de nous suffoquer d'ondes de détresse et d'impulsions désordonnées : « secoue-toi, fais quelque chose, ne reste pas comme ça.» Cultiver et développer notre tolérance à cette expérience. Comme lorsque nous écoutons un ami : il faut savoir, à certains moments, l'écouter sans se sentir obligé de résoudre ses problèmes ou de trouver des solutions pour lui. Il s'agit de se libérer de cette pression de la solution qui risque de nous faire mal l'écouter. Faisons de même lorsque nous nous penchons sur nos propres soucis : envisageons doucement dans quel état nous nous trouvons, ici et maintenant, avant de nous crisper sur la nécessité de prendre le contrôle ; cela viendra plus tard...

Il est important aussi de bien voir ce renoncement à comprendre et à maîtriser comme une libération et

un choix, non comme une défaite et une obligation. Renoncer à maîtriser, vraiment, et non renoncer en gémissant, en regrettant. Renoncer avec son mental et avec son corps. Renoncer corps et âme. Et non pas renoncer avec le corps (se résigner à ne rien faire) tout en gémissant avec l'esprit. Sentir combien ce renoncement est apaisant.

Attention: sans doute cette attitude ne doit pas toujours être première. Sans doute faut-il, parfois ou souvent, d'abord chercher des solutions. Mais si on n'en trouve pas ou si, malgré elles, tout revient et tout recommence, c'est que le chemin vers la sortie se trouve ailleurs.

Mon intelligence et ma raison sont des lumières pour éclairer et comprendre mes problèmes, pour m'aider à trouver des solutions. Mais, parfois, ces lumières ne suffisent pas et peuvent au contraire m'emprisonner et me dissimuler d'autres voies. Quand il brille, le soleil nous donne le sentiment de nous révéler l'intégralité de ce qu'il y a à voir ici-bas. Mais lorsqu'il s'éteint et qu'arrive la nuit, nous comprenons tout à coup, devant l'immensité étoilée, qu'il y avait d'autres choses à voir, que nous masquait la lumière même du soleil.

Leçon 19

Se trouver en position de faiblesse et d'impuissance,

personne n'aime ça. Mais on n'a pas toujours le choix. Alors,

peut-on s'y préparer? Peut-être... En pratiquant les exercices de pleine conscience régulièrement, on sera, tout aussi

régulièrement, confronté à un mental qui n'en fait qu'à sa

tête, à des émotions ou des sensations qui nous font du mal.

Mais en décidant de rester là, malgré tout, en restant dans

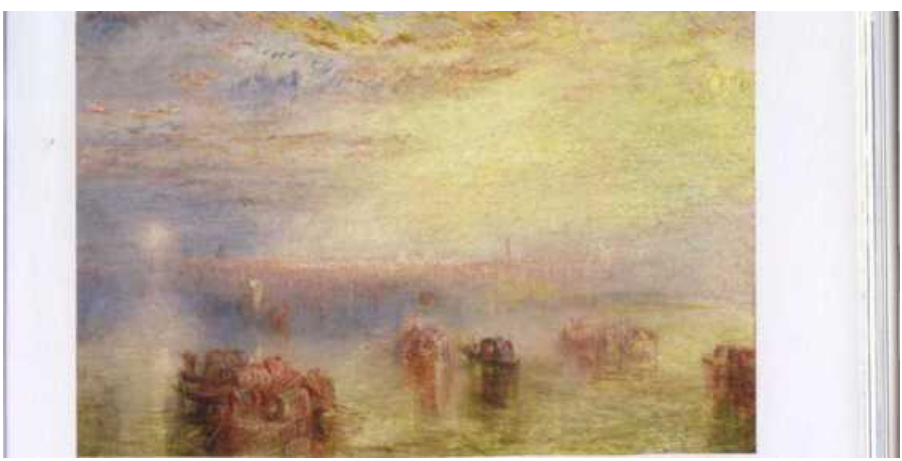
l'exercice malgré l'inconfort et le désordre, on va acquérir

une capacité précieuse: celle de tolérer ce sentiment d'être

débordé et sans contrôle. Apprendre à rester là malgré

la souffrance, ce n'est pas une question de masochisme. Ce

n'est pas aimer souffrir, c'est accepter que cela puisse arriver dans le cours d'une vie. Et s'y être, un petit peu, préparé.



Voir émerger doucement le bonheur

C'est comme une promesse qui émerge douce¬

ment du lointain, une merveille que l'on

observe en s'approchant depuis la lagune. Cette

cité qui sort des limbes, c'est venise. Bientôt

nous y serons, bientôt nous poserons nos pas
sur son sol fragile, bientôt nous la découvrirons et la
parcourrons tout entière, magnifique dans sa beauté qui meurt.
Le soleil semble nous accueillir, dans une ultime expansion
de lumière et de chaleur. Il inonde d'un fabuleux jaune doré
le ciel de la lagune.
Déjà, la lune se lève à l'horizon, dans le coin gauche du
tableau, amenant avec elle un peu de fraîcheur, et le bleu
bientôt sombre de la nuit. Le soleil et sa lumière ne seront
plus là lorsque nous accosterons. Alors cet instant nous
trouble et nous fait frémir. Nous avons eu tant de bonheur à
vivre ce jour, tant de bonheur à ce splendide crépuscule. Que
va-t-il se passer maintenant, si le soleil se retire ?

Approach to venice, joseph mallord william turner (7775‘7ˆ57)
1844, huile sur toile, 0,62 x 0,94 m, national gallery of art, washington, andrew w. Mellon collection

«à chaque seconde nous entrons au paradis
ou bien nous en sortons.»

Le bonheur comme un acte de conscience

Tout commence par le bien-être. Avoir le ventre
plein, être au calme, au chaud, sans menaces. C'est déjà
parfait, c'est déjà merveilleux de se sentir ainsi. Ce bien-
être élémentaire est commun à tous les animaux, à tous
les vivants, dont l'être humain. Il est possible d'en rester

là. Mais il ne s'agit pas vraiment de bonheur, car ce que l'on nomme bonheur va bien au-delà.

Si l'on prend conscience de ces instants de bien-être, si l'on se dit « ce que je vis est une chance, une merveille, une grâce », alors il se passe autre chose. Alors, le bien-être se transcende en bonheur. Si j'ouvre mon esprit et si je savoure de toute ma conscience ce qui m'arrive de bon, si je me rends présent, alors l'impact sur moi de cet instant sera infiniment plus fort. Il dépassera le simple stade de la satisfaction de mes besoins physiques et psychiques. Il sera capable de satisfaire ou d'apaiser mes aspirations et mes démangeaisons métaphysiques : sens, appartenance, amour, paix, éternité…

Sans conscience, pas de bonheur. Ou alors, juste des bonheurs rétrospectifs, comme dans ce vers célèbre de l'écrivain et poète raymond radiguet: «bonheur, je ne t'ai reconnu qu'au bruit que tu fis en partant.» Sans conscience du présent, nous regretterons les bonheurs passés que nous n'avons pas su vivre. Bonheurs mort-nés auxquels nous n'avons pas donné vie par notre conscience. C'est ce qui nous arrive quand l'existence nous bouscule, quand nous avons tant de choses à faire que nous ne prenons pas le temps d'ouvrir les yeux sur toutes les propositions de bonheur qui croisent notre

Chemin. Ce qui nous arrive aussi lorsque nous sommes tristes ou inquiets : nous n'habitons plus le présent et notre esprit prend demeure dans l'inquiétude de l'avenir ou les regrets du passé. Et le bonheur, nous ne pouvons alors que l'espérer ou le pleurer, et non plus l'éprouver. La pleine conscience peut nous aider à savourer plus intensément encore la multitude de propositions de bonheur que nous offrent nos journées. Si nous les traversons avec l'esprit ailleurs (dans nos projets, nos pensées, nos soucis), nous ne verrons rien et ne ressentirons rien. Si régulièrement nous ouvrons notre esprit et notre conscience à tout ce qui nous entoure, sans les chercher, nous les verrons. Sans le vouloir, nous serons touchés par leur grâce. Et souvent, nous serons heureux, même par petits bouts. Parenthèses de bonheur dans le cours de nos jours, légères, brèves, imparfaites et incomplètes, mais multiples, changeantes, vivantes et renouvelées. Vies saupoudrées de petites poussières de bonheur. Vies heureuses par petits morceaux: vies heureuses, simplement.

La conscience et le bonheur subtil

La prise de conscience, qui fait naître en nous le bonheur, est aussi ce qui va provoquer la peur de le perdre. Lorsque nous sommes heureux, nous avons

clairement conscience que bientôt nous ne le serons

plus : nous sommes des intermittents du bonheur, et ce

dernier ne fera, tout au long de notre vie, qu'apparaître et

disparaître. L'enjeu n'est pas de s'accrocher pour le retenir, de s'inquiéter ou de s'affliger à l'idée de son départ

Prochain, mais de le savourer, d'accepter ses éclipses et

de rester prêt à ses retours, à ses passages, même fugaces.

Les pessimistes et les inquiets le supportent mal et

préfèrent parfois ne pas s'abandonner au bonheur et à

tout ce qu'il y a de bon dans nos vies, parce qu'ils savent

que cela ne durera pas. Ils ont raison : ça ne durera pas.

Et alors ? C'est bien parce que le bonheur va nous quitter

qu'il faut le savourer, non ? Le choix nous est offert entre

être heureux puis ne plus l'être, ou ne jamais s'abandonner

à l'être. Entre la respiration du bonheur, ou un dolorisme

crispé pour se défendre et du bonheur et de sa perte. En

ce qui me concerne, le choix est fait…

La science nous montre qu'en prenant conscience

que nous vivons des moments heureux pour la dernière

fois, notre bonheur de les vivre ne diminue pas mais se

complexifie. Il devient plus dense, plus grave, plus lucide.

Mais il reste du bonheur. Du bonheur subtil, qui a intégré

le tragique de la vie, sans le nier mais sans se laisser affliger par lui. Le bonheur, une idée tragique ? Évidemment !

Bonheur au sein du malheur

Pourquoi le bonheur devrait-il toujours être du côté

de l'insouciance ou de l'inconscience? Pourquoi ne

pourrait-il pas se trouver aussi là où on a besoin de lui ?

Du côté du tragique de la vie. Dans la pleine conscience,

on s'entraîne à tout accueillir, douleurs et douceurs, à

supporter et à héberger des expériences compliquées,

subtiles, déconcertantes. Comme dans la vie, la vraie. Pas

celle dont nous rêverions mais celle que nous habitons,

celle qui s'impose à nous et déniaise nos rêves. C'est tant

Mieux, d'ailleurs, quelle s'impose à nous : c'est cette vie-là qui est la plus intéressante.

Face au bonheur, une fois de plus, la méditation

ne pousse pas à s'évader du monde, mais à mieux

l'accueillir dans sa réalité. Et la réalité, c'est que bonheur et malheur sont presque toujours au coude à coude.

Ombre et lumière. C'est sans doute pour cela qu'albert

camus écrivait: «ce n'est plus d'être heureux que je

souhaite maintenant, mais seulement d'être conscient. »

nous allons essayer de concilier les deux, et de cultiver

notre conscience non pour remplacer, mais pour éclairer

notre bonheur. Pour le densifier, l'insérer dans le monde.

C'est ce qu'andré comte-sponville nomme de son

côté la « sagesse » : « le maximum de bonheur dans le

maximum de lucidité.»

Je me souviens d'une belle étude où l'on montrait

que les personnes endeuillées capables de sourire en
évoquant leur conjoint disparu («quelle souffrance
de l'avoir perdu, mais quel bonheur de l'avoir connu »)
étaient aussi celles qui allaient le mieux deux ans après.
Parce quelles s'étaient montrées capables de ne pas
laisser le bonheur se noyer dans le malheur. Capables
de comprendre que la vie, c'est tout ensemble. Et que le
malheur n'annule pas les bonheurs passés, ni ne nous les
retire : ces bonheurs que nous avons vécus nous restent
acquis pour l'éternité. On a bien le droit de pleurer et
de sourire en même temps. C'est parce qu'on accepte le
monde, et qu'on décide de l'aimer de toutes ses forces.
Comme on aime de toutes nos forces Venise, qui ago¬
nise depuis des siècles et disparaîtra bientôt sous les flots.
Dans la tristesse, nous arrêter
et consentir à de tout petits bouts
de bonheur. Même brefs, même tristes
eux-mêmes, même incomplets, même
imparfaits, même fragmentaires.
Comme on aime de toutes nos forces etty hillesum,
enfermée dans le camp de westerbork, sinistre prélude
aux camps de la mort, et qui écrit : « la vie et la mort, la
souffrance et la joie, les ampoules des pieds meurtris, le
jasmin derrière la maison, les persécutions, les atrocités

sans nombre, tout, tout est en moi et forme un ensemble puissant, je l'accepte comme une totalité indivisible.»
Comme on aime de toutes nos forces evguénia guinzbourg, dans la salle du tribunal soviétique où elle a été traînée sans rien comprendre de ce qu'on lui reprochait, et qui regarde tout de même au-dehors, attendant son éventuelle condamnation à la mort ou au goulag : « par-delà les fenêtres se dressent de grands arbres sombres ; j'entends avec émotion le murmure secret et frais des feuilles. Je crois l'entendre pour la première fois. Que ce bruissement des feuilles me touche ! »
Summum de pleine conscience et summum d'humanité. Nous n'en sommes pas capables, sans doute. Mais nous pouvons nous en inspirer. Dans la tristesse, nous arrêter et consentir à de tout petits bouts de bonheur. Même brefs, même tristes eux-mêmes, même incomplets, même imparfaits, même fragmentaires. Ne pas en attendre de réconfort autre que labile et immédiat: dès que l'on se remettra à vivre et à penser, le malheur se réinstallera peut-être. Mais nous recommencerons un peu plus tard. Et encore ainsi. Inlassablement.
Toujours nous recommencerons à faire respirer notre malheur auprès de tout ce qui ressemble à de la vie, c'est-à-dire à du bonheur.

Leçon 20

À propos du bonheur, la pleine conscience nous apprend simplement ceci : comme le bonheur est indissociable du malheur, comme la vie ne manquera pas de nous confronter au tragique et au désarroi, autant ne pas rêver d'un bonheur parfait et permanent. Mais apprendre à le savourer par petits bouts: lui laisser une place malgré les tracas et les soucis, au milieu d'eux et non une fois qu'ils seront enfuis ou que les problèmes seront réglés (sentir un beau jour que tous nos problèmes sont réglés, ça n'existe pas, surtout si nous sommes des inquiets ou des mélancoliques). Préserver nos petits bonheurs, même dans l'adversité. Surtout dans l'adversité: c'est là qu'ils sont les plus touchants, les plus magnifiques, les plus indispensables.

4- Ouvertures et éveils: Le plus grand des voyages

«aujourd'hui, ton corps est plus vrai
que ton âme ; demain, ton âme sera
plus vraie que ton corps. »
Gustave thibon, l'illusion féconde

Travailler

Ce que nous voyons n'existe pas, ou du moins pas comme ça. Le tableau ressemble à un «éclaté» d'architecte où des murs ont été enlevés pour mieux nous montrer les entrail¬

les d’une immense bâtisse gothique. Pour

nous en dévoiler les secrets et la structure. Notre regard

parcourt trois strates concentriques.

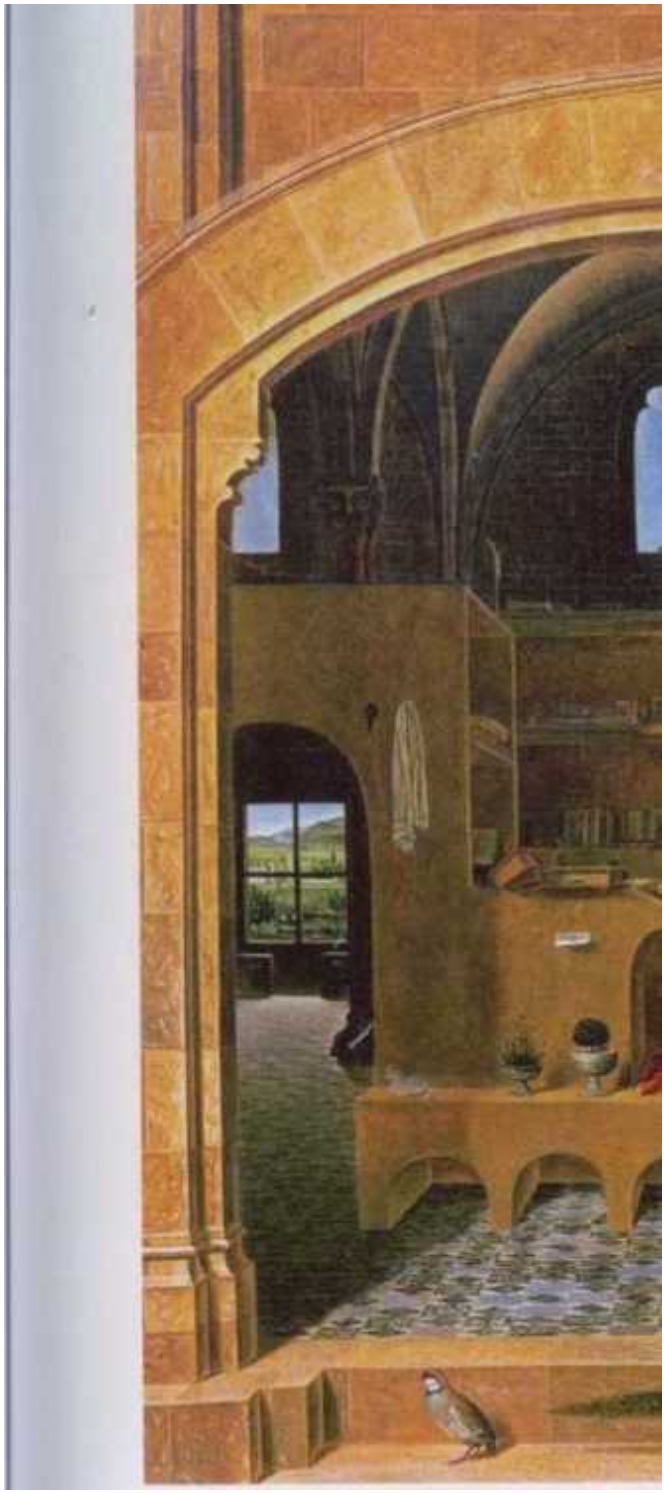
Au centre, saint jérôme à sa table de travail. Ce n’est pas sa sainteté qui est ici mise en avant, mais plutôt son érudition, par tous les manuscrits qui l’entourent, et son humanité, au

travers de détails touchants : les chaussures qu’il a enlevées pour monter sur son estrade, le chat qui dort à ses côtés.

Autour de lui, la coque du grand bâtiment évoque un

monastère. C’est une structure austère qui le protège des

distractions, mais où la vie, tout de même, pénètre. Voyez sur la droite, dans le déambulatoire du cloître, ce lion rôdant



Saint jérôme dans son cabinet de travail, antonello da messina (vers

1430-vers 1479) Vers 7475, huile sur bois, 0,457 * 0,362 m, national gallery, londres Dans l'ombre. On raconte que jérôme avait guéri l'animal

blessé, qui le suivit jusqu'au monastère, où on l'adopta.

La troisième strate alentour s'ouvre sur le monde. En avant

du tableau, vers le spectateur, un vaste portique, et sur ses

marches, une perdrix et un paon. Sur l'arrière, de grandes

fenêtres dévoilent des paysages campagnards et une ville

dans le lointain, tandis que d'autres s'ouvrent sur le ciel et des oiseaux en vol.

Le travail intérieur et le monde extérieur ; entre les deux, un cadre rassurant mais ouvert. Voilà ce qui me séduit dans ce

tableau, ce que je suis tenté de lui faire dire, et comment

j'aime le lire pour qu'il serve mon propos. Devant ce saint

jérôme, je pense à la pratique de la pleine conscience, avec

ses alternances régulières de repli méditatif sur soi et

d'ouvertures au monde. Et de travail patient et régulier…

«tout commence en nécessité

et tout doit finir en liberté. »

Maurice zundel, vie, mort, résurrection

L'entraînement de l'esprit

D'où nous vient donc cette tendance étonnante à

croire que nous sommes les maîtres de notre esprit? Et à

tenir pour évidentes et acquises nos capacités d'attention

et de conscience, sans qu'il soit besoin de les travailler?

Comme si notre cerveau, à la différence de nos muscles,

n'avait pas besoin d'entraînement, et ne pouvait être développé ! Nous acceptons pourtant cette évidence pour notre corps : nous savons que l'exercice physique développe notre souffle et nos muscles, qu'une alimentation adaptée bénéficie à notre santé, etc. Mais nous sommes moins convaincus, ou moins informés peut-être, que l'équivalent existe pour notre psychisme : l'entraînement de l'esprit, ou l'exercice mental, présentent aussi un intérêt majeur. Sur un plan intellectuel, ils nous aident à «muscler» nos capacités de réflexion et de concentration; sur un plan émotionnel, à entraver nos penchants spontanés vers le stress, l'abattement, la colère et tous les dérapages auxquels nous expose le quotidien. La plupart de nos capacités psychiques obéissent aux règles de l'apprentissage: plus on pratique, plus on progresse.

C'est d'ailleurs ce qui nous arrive spontanément: plus nous nous énervons, plus nous devenons forts en énervement. Plus nous pratiquons le pessimisme ou le négativisme, plus nous devenons de grands experts pour décourager et les autres et nous-mêmes. Plus nous stressons, plus nous devenons des champions du stress...

Souhaitons-nous progresser dans d'autres directions ? Il va alors être nécessaire de travailler. Nous l'acceptons pour apprendre l'anglais, le ski ou la pratique d'un

Non qu'il faille espérer tenir notre

mental en laisse et exercer sur lui un
contrôle absolu. Mais juste rétablir
un équilibre des forces : pouvoir se
concentrer ou se calmer, par exemple,
aux moments où nous en avons besoin.
Instrument de musique. Mais cela nous est moins facile
pour la sérénité ou la concentration. Certains se disent,
par exemple: «pourquoi s'exercer chaque jour? La vie
ne suffit-elle pas? Mes intentions et résolutions ne
suffisent-elles pas ? »
Non, tout cela ne suffit pas. En nous contentant de
vagues intentions de changement, nous n'utiliserons
jamais correctement notre esprit, nous resterons toujours
des victimes gémissantes et consentantes de nos vieux
automatismes, nous produirons toujours les mêmes
pensées courtes et les mêmes émotions incontrôlables.
C'est pourquoi la pratique de la pleine conscience,
entre autres formes d'entraînement de l'esprit, est
particulièrement intéressante pour tout le monde;
et particulièrement nécessaire pour celles et ceux qui
perçoivent à quel point leur esprit leur échappe et leur
désobéit. Non qu'il faille espérer tenir notre mental en
laisse et exercer sur lui un contrôle absolu. Mais juste
rétablir un équilibre des forces : pouvoir se concentrer ou

Se calmer, par exemple, aux moments où nous en avons besoin, ne me semble pas être un objectif si ambitieux ni excessif. Et pourtant, en sommes-nous souvent capables ?

L'entraînement de l'esprit, pratiqué quotidienne¬ment, c'est un acte de santé : comme une gymnastique de la conscience.

C'est aussi un nettoyage des pollutions sociales, une sorte de ménage, régulièrement pratiqué, de notre intériorité. Et comme pour le «vrai » ménage, si on le fait, cela ne se voit pas : on s'habitue vite à se sentir bien. Mais si on ne le fait pas, cela se voit ! Ou plutôt, cela se sent.

C'est sans doute le principal « risque » lié à la pratique de la pleine conscience : on en devient dépendant et, si on arrête, l'instabilité émotionnelle et la volatilité de l'esprit reviennent doucement.

L'entraînement de l'esprit est, enfin, une ascèse: derrière la simplicité de la pratique, se cache la difficulté de la régularité. Et il est aussi une école de patience : il faut toujours renoncer à un effet immédiat. Et d'humilité: la pratique n'est jamais une garantie. Ainsi, après l'enthousiasme des débuts, et le sentiment - parfois même les preuves palpables - que les exercices réguliers ont réduit notre fragilité psychique, nous voilà presque convaincus d'avoir fait des progrès, ce qui n'est pas faux; et convaincus aussi que ces progrès sont stables

et définitifs. Ce qui n'est pas vrai : nous allons rechuter.

Ces «rechutes du pratiquant» sont la règle. Elles font partie du cheminement normal: après les succès et les enthousiasmes, tu retomberas. Sous l'effet de coups de colère,de spleen,d'inquiétudes... Humiliant? Seulement si tu as tiré fierté de tes progrès de méditant. Plus encore si tu as paradé, en affichant ta pratique, en la vantant comme une panacée, si tu as porté ta nouvelle zen attitude en bandoulière... Décevant? Seulement si tu tes réjoui trop fort, même en secret, même in petto. Amusant? Oui, si d'entrée tu avais admis que cela viendrait un jour. Et si, ce jour-là, tu accueilles la déception tranquillement. En pleine conscience. Tu le savais, tu l'avais accepté. Ça ne signifie rien d'autre que ceci: continue la pratique, encore et toujours.

Exercices et pratique

Je désigne par exercices la pratique de la pleine conscience alors qu'on n'en a pas besoin. Alors que notre vie se déroule de manière normale, sans souffrances Particulières. Il y a trois niveaux d'exercices : les pratiques formelles, les pratiques brèves, et puis la vie elle-même mais en pleine conscience...

Les pratiques formelles consistent en des exercices longs, pratiqués régulièrement; quotidiennement en début d'apprentissage, puis une fois par semaine ou par

mois ensuite. Dans certains, on apprend à passer tout son corps en revue, sans chercher à modifier ses sensations mais juste en s'efforçant d'en prendre doucement et respectueusement conscience: c'est ce qu'on appelle, d'une métaphore médicale, le scanner du corps. Dans d'autres, on se connecte à ses mouvements respiratoires, ou encore aux sons et au mouvement incessant de nos pensées : c'est ce qu'on appelle la pleine conscience des sons et des pensées. Il y en a bien d'autres. On peut s'initier seul à ces exercices avec l'aide d'un enregistrement audio; cela permet d'approcher la démarche, de commencer à en peser les intérêts et les difficultés. Mais à un moment, nous aurons besoin de conseils, de réponses à nos questions, besoin donc de participer à des sessions animées par un instructeur de pleine conscience. Ce terme d'«instructeur» souligne qu'il ne s'agit pas d'une thérapie (même si la pleine conscience peut être proposée aux personnes souffrant de troubles psychiques) mais d'un apprentissage, d'un ensemble d'instructions dont les personnes feront ensuite un usage personnel.

Les pratiques brèves (quelques minutes) sont destinées à être mises en place plusieurs fois dans la journée. Soit à titre de « simples » prises de conscience lors de moments déterminés: comme lorsque la cloche sonne, toutes Les heures, dans certains monastères bouddhistes; ou

entre deux rendez-vous pour un médecin; ou lors des changements de tâche pour une personne travaillant à son bureau ; lors d'une attente, etc. Soit aux moments de détresse et de souffrance: au lieu de les ignorer ou de laisser s'enclencher nos cycles habituels de rumination, on s'efforce d'en prendre conscience et on les héberge avec l'esprit le plus largement ouvert possible sur l'expérience de l'instant présent. C'est ce qu'on appelle, par exemple, un espace de respiration : lorsqu'on se sent en difficulté, chaque fois que cela sera possible, on s'arrête, et on permet à ce qui se passe de désagréable en nous d'être là, tout en se rendant présent à ses mouvements respiratoires pendant trois minutes. Puis on reprend le cours de ses activités, en bénéficiant de l'esprit de pleine conscience que nous aurons activé durant ces quelques minutes.

Vivre en conscience

Enfin, le plus vaste des lieux d'exercice : la vie elle-même. La vie en pleine conscience, que nous avons évoquée tout au long de ce livre, c'est tout simplement traverser le plus grand nombre possible de moments avec les yeux de l'esprit grand ouverts. C'est s'interrompre régulièrement, quelques secondes, quelques minutes ou davantage, pour éprouver intensément et sans mots ce qui est en train de se passer en nous et autour de nous. Une sorte de mastication et de digestion tranquilles de

l'existence qui est la nôtre (au lieu d'engloutir et d'avaler tous les moments qui composent notre vie avec l'esprit absent). Que cela soit au cours d'instants apparemment Anodins, ou lors d'événements importants. Anodins: manger, marcher, boire, travailler, bavarder, attendre, ne rien faire... Importants: cérémonies (dont la pleine conscience nous aide à prendre la mesure, au lieu de céder à la distraction ou aux bavardages de notre esprit : anniversaires, mariages, enterrements...), moments où nous sommes confrontés à la nature ou à la beauté...

Une ressource et un poste d'observation

Si nous pratiquons régulièrement ces exercices, alors la pleine conscience sera une grande ressource intérieure en cas de souffrance. D'abord comme un refuge: le refuge de l'instant présent face à toutes les détresses. Puis, comme une source de stabilisation de notre attention: elle nous redonne la capacité d'accueillir, d'observer, puis de décider que faire.

Mais aussi comme poste d'observation : lorsque nous ne comprenons pas clairement, lorsque notre volonté ne suffit pas, lorsque nous n'arrivons plus à maîtriser l'agitation ou le désordre de notre esprit. Le passage par la pleine conscience peut nous aider. Nous aider à ne pas vivre n'importe comment. A ne pas « passer à côté » de

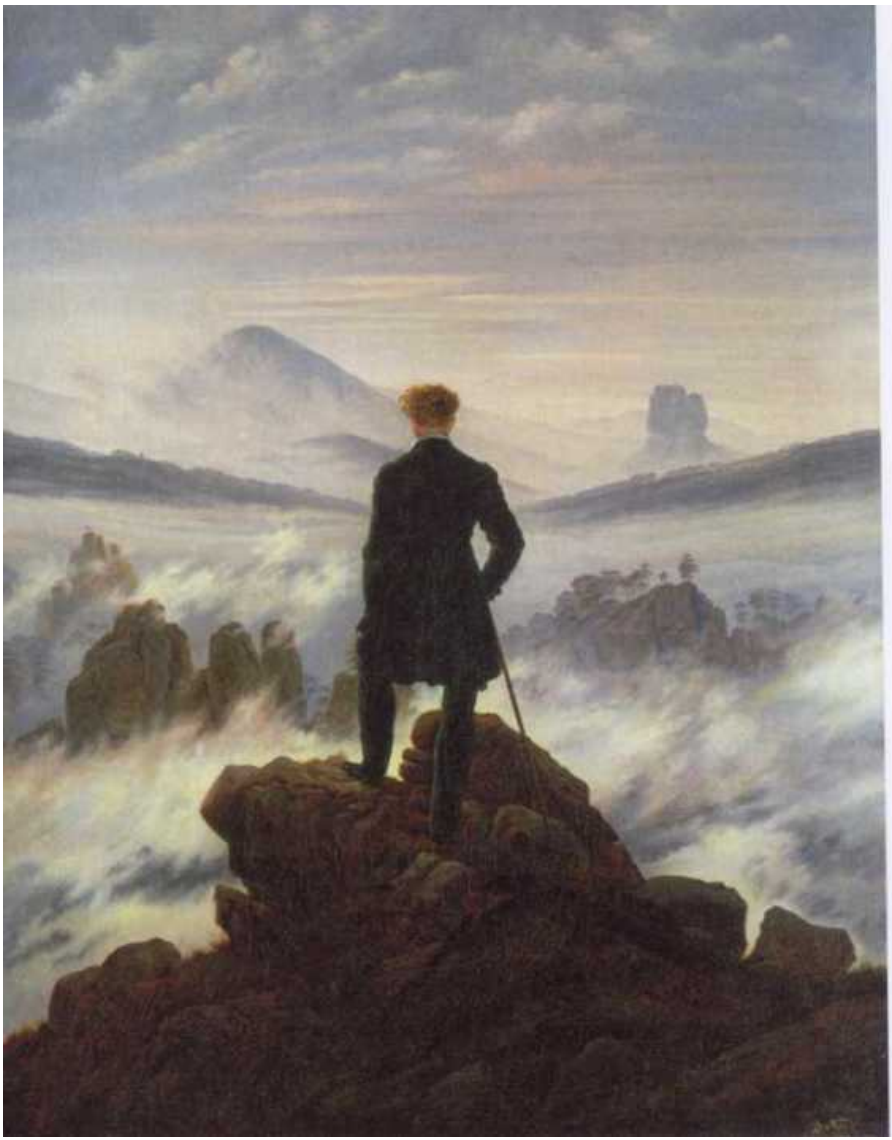
ce qui compte.

Il en est de même pour le bien-être: la pleine conscience est une ressource pour transcender le bien-être en bonheur, nous l'avons vu. Pour nous aider à accroître notre lucidité face aux moments de bonheur. À l'inscrire plus profondément encore en nous. À faire entrer nos bonheurs dans notre chair lorsqu'ils passent. Et à en prendre la mesure, à les voir tels qu'ils sont: Impermanents. Non pour s'attrister ou s'en détacher, mais pour les aimer encore plus fort, et réaliser leur beauté. La pleine conscience nous aide à comprendre que nos instants de bonheur sont comme des fleurs, à respirer et à abandonner, et non des pièces d'or, à agripper et à accumuler. Des fleurs magnifiques et fragiles, éphémères comme le sont nos vies. Elle nous aide à vivre, tout simplement, et à prendre conscience, à chaque exercice, que nous sommes vivants et que c'est formidable.

Leçon 21

Ce que recommandent les méditants chevronnés, c'est de commencer et de terminer ses journées par quelques instants de pleine conscience: en ouvrant mes yeux le matin, et le soir au moment de les fermer, prêter attention à mon expérience de l'instant présent (mon corps, mon souffle, le bavardage de mes pensées, le cours de mes émotions...).

C’est aussi de traverser ces mêmes journées avec, régulièrement, des espaces de pleine conscience (lors des attentes ou des transitions entre deux activités). C’est enfin,



si nous voulons aller plus loin, d’avoir une pratique approfondie toutes les semaines, pendant une demi-heure ou une heure; ce qui est plus facile si on le fait en groupe, et

avec un instructeur expérimenté.

Contempler

Le voyageur est arrivé tout en haut, après une jour¬

née passée à monter.

Il est parti très tôt ce matin, bien avant l'aube.

Durant sa longue marche d'approche, il avançait

l'esprit léger : le bruit de ses souliers, le rythme de

son cœur et de sa respiration, l'enchaînement régulier de ses

pas, le choc métallique de son bâton sur la roche, tout cela

emplissait son esprit d'une sensorialité apaisante. Quelque¬

fois, des pensées arrivaient, sur les difficultés qui l'atten¬

daient. Alors il ouvrait sa conscience encore plus largement

à l'instant présent : la marche, les bruits, mais aussi mainte¬

nant les premières couleurs de l'aube. Et les pensées dispa¬

raissaient, puis revenaient, puis disparaissaient à nouveau ;

pas plus consistantes que des plumes au vent ou que la

brume sur les flancs de la montagne.

Le voyageur au-dessus de la mer de nuages,

Caspar david friedrich (1774-1840)

Vers 1818, huile sur toile, 0,948 x 0,748 m, kunsthalle, hambourg
Maintenant, il est au sommet. Il a d'abord savouré sa

victoire : «j'y suis arrivé, je l'ai fait ! » il faut toujours savourer ses victoires. Histoire de se libérer plus vite de ces états

d'âme puérils autour du succès. Fierté, orgueil, contentement : autant assumer pleinement, laisser se répandre en nous ce

nectar sucré et un peu écœurant. Puis passer à autre chose de plus intéressant. Aller au-delà de tout ça. Se laisser reprendre par la montagne, envahir par cet univers qui nous accueille et nous offre son hospitalité. Ouvrir sa conscience à tout ce qui est là, l'horizon splendide, la pureté de l'air, le silence habité des sommets, le bruit du vent.

À chaque inspiration, il semble au voyageur que c'est toute la montagne qui entre en lui. À chaque expiration, c'est son corps et son âme qui se dissolvent en elle. Il se sent infini¬ment bien. Totalement, absolument à sa place.

« celui qui atteint son but
a manqué tout le reste. »

Adage zen

Engagement et détachement

La pleine conscience nous aide à nous engager dans les actions qui nous importent. Puis elle nous aide à nous détacher de l'asservissement au résultat de ces actions.

C'est la différence que faisait la langue grecque entre télos et skopos, entre la fin et le but. Lorsqu'un archer s'entraîne à tirer, le télos, c'est de bien tirer ; le skopos, c'est d'atteindre la cible. Ce qui est à ma portée et qui dépend de moi, c'est le télos. Le skopos dépend aussi d'autres facteurs : un souffle de vent qui va déporter la flèche, un bruit soudain qui va me faire bouger au dernier moment.

De même, la pratique de la pleine conscience exige de

moi que, régufièrement, je reste assis en silence, les yeux fermés, et que je me consacre à accueillir et à observer mon expérience. Par contre, je dois accepter que le résultat de mon assise puisse varier considérablement selon les jours. Seule certitude : plus souvent et plus longtemps je me serai assis, plus souvent j'atteindrai ma cible.
Cette façon de s'engager dans l'action, en pleine conscience, nous permet, au travers de la vie de tous les jours, une confrontation à l'absolu. Engagement puis détachement comme une lente et patiente marche d'approche d'un absolu qui nous dépasse. Mais la séquence engagement puis détachement n'est pas facile. Au début, lorsqu'on travaille sur le détachement, on fait semblant. On n'est pas vraiment détaché. On veut juste se préserver de la souffrance, appeler le détachement au secours pour ne pas souffrir des échecs, des abandons, des tourments du quotidien. Mais être détaché face aux succès, aux célébrations, aux glorioles, ça nous intéresse Moins! On ruse alors, on simule. Fausse modestie et fausse indifférence, fausse distance ; alors qu'en dedans on se pourléche, on se boursoufle en cachette. Mais si on s'astreint, si on pratique régulièrement, si après chaque succès on s'assoit et on laisse décanter au lieu de s'exciter dans l'autocélébration, si après chaque échec on fait de

même, au lieu de s'énerver dans l'autoflagellation, peu à peu il se passera de drôles de choses en nous. On sera moins secoué par l'écume des actes. On percevra qu'il y a plus intéressant au-delà. Ça commencera à ressembler au sommet de la montagne...

Pleine conscience, spiritualité et mysticisme

La vie spirituelle peut exister en dehors de la pratique religieuse. La spiritualité, c'est simplement la partie la plus élevée de notre vie psychique, celle où nous sommes confrontés à l'absolu et à ce qui nous dépasse. C'est ce qui va au-delà de notre ego, ce qui reste ouvert sur tout, et donc aussi sur l'inconnu ; trop facile, sinon, de hêtre ouvert qu'au connu, au logique, à l'acceptable, au prévisible. La spiritualité, c'est ne pas fuir devant ce qui nous dépasse mais, au contraire, s'y exposer en pleine conscience. Ce qui nous dépasse ? Ces trois vertiges que sont l'infini, l'éternité et l'absolu...

La spiritualité suppose absolument ce double mou¬ vement que nous venons d'évoquer: engagement et détachement. Pratiquer et avancer jusqu'au point où on lâche tout, où on se débarrasse du bagage de nos efforts et de nos objectifs. S'adonner alors à la contemplation. Dans la foi catholique, contempler, c'est «regarder longuement, avec admiration ». Cette attitude suppose

au préalable «la paix et la pureté du cœur ».Traduction Profane : le calme et le non-jugement, c'est-à-dire la pleine conscience.

Pour le philosophe andré comte-sponville, l'atti¬ tude contemplative est ce qui conduit à la pratique du mysticisme : « le mystique, c'est celui qui voit la réalité face à face : il n'est plus séparé du réel par le discours (c'est ce que j'appelle le silence), ni par le manque (ce que j'appelle la plénitude), ni par le temps (ce que j'ap¬ pelle l'éternité), ni enfin par lui-même (ce que j'appelle la simplicité: yanatta des bouddhistes). Dieu même a cessé de lui manquer : il fait l'expérience de l'absolu ici et maintenant.»

La pleine conscience est ainsi une évidente mystique laïque : la quête, au-delà des explications et des mots, d'un éclaircissement et d'un absolu dont on s'apprête, dont on se prépare à ne rien vouloir faire. Puisqu'il n'y a rien d'autre à faire que s'en imprégner, que s'en laisser baigner et irradier. Ce qui nous conduit parfois à une sorte d'extase légère, tranquille, muette. Parfois. Et parfois non...

Extases, enstases et moments de grâce

L'extase est une sortie de soi et une fusion dans autre chose de plus vaste : une révélation divine, ou parfois

charnelle, l'accès à un autre monde que l'habituel, dans un autre état de conscience que l'habituel. Elle est une chute, un saut ou un détour - car, en général, on en revient - dans la transcendance et l'absolu.

L'enstase est une chute en soi-même, et on y découvre que tout est là. C'est la douceur qui monte du dedans, le calme à qui l'on a permis d'émerger de l'intérieur. Tout à coup, éruption volcanique de sérénité. C'est toujours bouleversant de sentir cet apaisement autoproduit. Bouleversant de constater comment le calme enstatique nous relie au monde au lieu de nous en séparer. On se laisse alors transformer, au lieu de vouloir encore et toujours transformer ce qui nous entoure.

Cela se passe lors de moments de grâce, qui surviennent souvent lorsqu'on ne s'y attend pas. Moments de grâce qui ne peuvent jaillir que d'une pleine conscience et d'une vraie présence au réel, comme dans cet instant raconté par le poète christian bobin : «j'épluchais une Pomme rouge du jardin quand j'ai soudain compris que la vie ne m'offrirait jamais qu'une suite de problèmes merveilleusement insolubles. Avec cette pensée, est entré dans mon cœur l'océan d'une paix profonde.»

Pas besoin de gravir des montagnes. Une pomme suffit.

Leçon 22

La pleine conscience ne nous recommande pas de nous

couper du monde ou de nous retirer dans un ermitage, ni

d'adopter des postures de sage distancié de tout. Elle nous

incite juste à mieux savourer notre vie, à effectuer des choix, à poursuivre des buts, mais sans nous confondre avec eux,

sans nous accrocher excessivement à la réussite ou à la

perfection. Est-il possible d'être à la fois engagé en surface et détaché en profondeur? Il s'agit de faire de notre mieux,

en toute conscience et en toute présence, mais sans

assujettir notre effort, qui dépend de nous, au résultat final, qui ne dépend pas que de nous. Plutôt que le dépassement

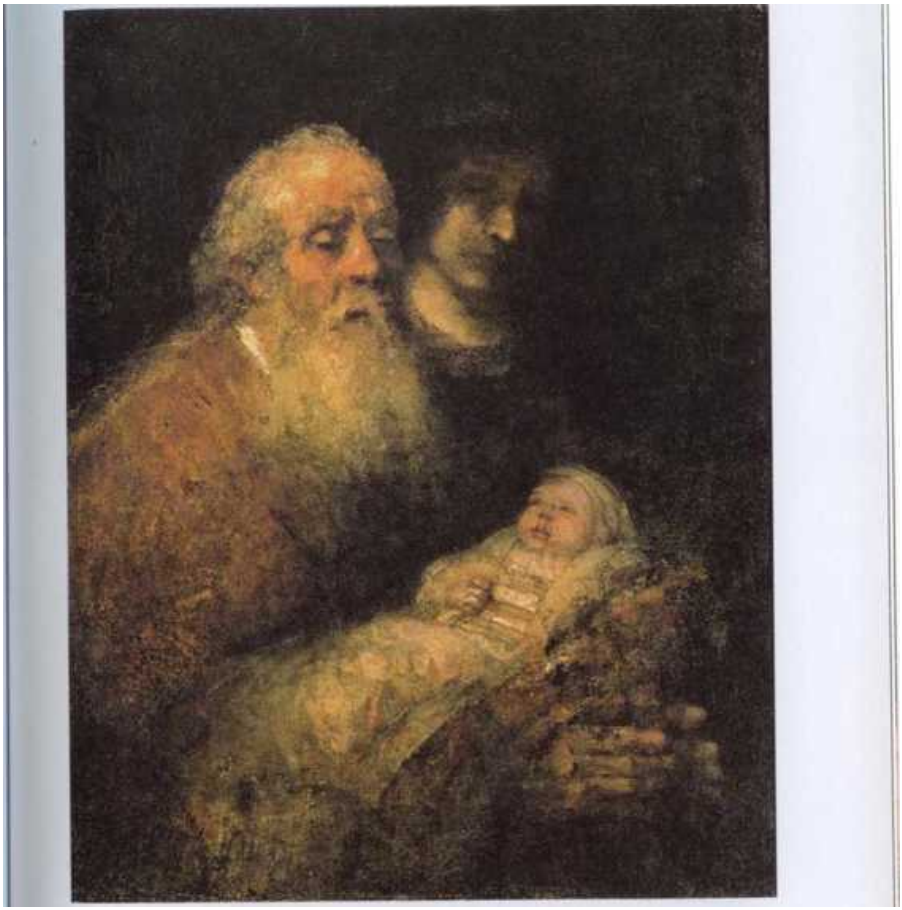
(de sol ou, pire, des autres), c'est l'accomplissement qui nous intéresse alors: ne plus penser sa vie en termes de victoires

ou de défaites, mais d'expériences qui nous construisent.

Aimer

Siméon, voilà longtemps qu'il a compris : cet

enfant est le messie et il va tout chambouler



ici-bas. Siméon le sait et il sait aussi que ce ne

sera pas sans douleurs infinies pour jésus. Et

donc pour sa mère. Il le dira à marie: «une

épée te transpercera l'âme ! » siméon a pressenti que jésus

apporte sur terre la révolution de l'amour. Jamais personne

avant lui ne l'aura ainsi clamé et révélé : dieu est amour, et dieu veut que l'amour règne, sans partage. Les anciens

dieux ne dominaient les esprits des humains que par la

force et la peur. Jésus annonce un dieu de miséricorde

infinie, et le royaume qui va avec. Ce message - la primauté

absolue de l'amour - va changer le monde en occident.

Pendant qu'en orient, le message de bouddha parle de

l'importance de la compassion et de la voie pour diminuer

la souffrance de tous les humains.

Siméon au temple, harmensz van rijn,dit rembrandt (7606-7669)

7669, huile sur toile, 0,985 x 0,795 m, nationalmuseum, stockholm
Alors, quand siméon prend jésus dans ses bras pour la

présentation au temple, il a une envie terrible de l'étreindre et de l'embrasser ; pour le remercier de tout ce qu'il apporte avec lui et pour le conforter face à toutes les souffrances qui l'attendent. Mais il ne le fait pas, pas tout de suite : il ne doit pas le toucher avec les mains nues, mais avec le châle de

prière des juifs, qui a donné dans la liturgie catholique le

voile huméral avec lequel le prêtre transporte le christ

eucharistique dans le ciboire. Il est profondément ému de

voir enfin le messie qu'il a si longtemps attendu et prononce

le nunc dimittis que l'on chante à la prière des complies:

« maintenant, ô maître, tu peux, selon ta parole, laisser ton

serviteur s'en aller en paix, car mes yeux ont vu ton salut.»

Siméon peut mourir tranquille. Maintenant, l'amour va se

répandre…

«je ne parlerai pas, je ne penserai rien :

mais l'amour infini me montera dans l'âme… »

Arthur rimbaud, sensation

Le lait des tendresses humaines

L'expression est de shakespeare, dans macbeth. Elle

sort de la bouche de lady macbeth, qui regrette chez son époux ce signe d'humanité, alors quelle le pousse à assassiner le roi d'ecosse, duncan: «je crains ta nature, elle est trop pleine du lait des tendresses humaines pour te conduire par le chemin le plus court.» Ce «lait des tendresses humaines » sonne chez elle comme un regret ou un reproche. Il n'empêchera pas l'assassinat, mais provoquera la culpabilité de macbeth et la folie de son épouse. L'expression nous rappelle que nous sommes des êtres de lien et d'amour. Sans nourritures affectives, on est en danger, on ne grandit pas, on ne s'épanouit pas. Sans amour, on vit mal: on se durcit ou on sombre dans la folie ou la maladie.

La vie peut nous pousser à oublier ou à négliger cette dimension de notre humanité. La pratique de la pleine conscience nous propose de nous y reconnecter très régulièrement. Pour diminuer nos souffrances et celles des autres humains. Et pour comprendre et utiliser plus souvent son pouvoir formidable.

Il y a autour de moi une foule d'êtres humains qui m'ont aimé, aidé, souri, donné... Et continuent de le faire, et le feront demain. Avoir conscience de la dette, et s'en réjouir, et l'exprimer : c'est la gratitude. Amener régulièrement ma conscience sur cela, jusqu'à l'éprouver physiquement :

ce sont les méditations de gratitude. Au fond, il y a trois démarches dans la gratitude : reconnaître son importance ; s'arrêter un moment pour faire davantage qu'y penser, la laisser se répandre dans son corps, comme une émotion Et pas seulement comme une pensée ; puis l'exprimer, bien sûr, à celles et à ceux qui nous ont aimés et aidés. Pensée, émotion, comportement…

Plus largement encore, il est capital de prendre conscience de l'importance extrême et absolue de l'amour: sous toutes ses formes (altruisme, affection, tendresse, gentillesse, compassion, générosité…). Capital de méditer sur cet amour. Et capital de le mettre en acte quotidiennement. Cette philanthropie en action, les chrétiens la nomment chanté, et les bouddhistes amour altruiste. Mais il s'agit évidemment de la même démarche : comprendre, héberger et pratiquer l'amour du prochain.

Méditations et liens d'amour

L'enseignement bouddhiste, qui a beaucoup codifié ces attitudes, aborde en général le travail sur l'amour altruiste au travers de quatre pratiques méditatives, qu'il faut bien sûr comprendre comme des moments de préparation aux mises en actes.

Il y a d'abord les méditations d'amour bienveillant, qui consistent à penser aux personnes qu'on aime et à les

aimer vraiment, là, maintenant. Il ne s'agit pas de juste se dire qu'on les aime, mais de laisser cet amour (ou affection, ou sympathie) qu'on éprouve à leur égard grandir et se manifester physiquement en nous. Cela ressemble un peu à ce que vous pouvez éprouver en regardant dormir un enfant, ou en observant une personne aimée, à son insu : tout votre corps participe à l'amour, pas seulement vos pensées. Dans ces méditations, on s'efforce de donner dans notre conscience le plus grand espace possible à cet
Ce qui nous est demandé, ce nest
pas seulement d'avoir dispensées
de compassion ou des intentions
de compassion, mais littéralement,
des émotions de compassion.
Amour. Et de faire que notre corps en soit la caisse de résonance la plus sensible.
Puis viennent les méditations de compassion, qui consistent à tourner notre esprit vers les souffrances que peuvent ressentir (ou qu'ont pu ressentir) nos proches. Nous en accueillons la conscience jusqu'à les héberger en nous. Et nous en souhaitons, de tout notre cœur, la diminution ou la cessation. Là encore, ce souhait doit aller au-delà de la simple pensée rapide ou superficielle, il doit être émis et éprouvé de toute notre personne. Ce

qui nous est demandé, ce n'est pas seulement d'avoir des pensées de compassion ou des intentions de compassion, mais littéralement des émotions de compassion. Lorsqu'on apprend la souffrance, la maladie ou la mort de quelqu'un, que faisons-nous? Est-ce que nous nous arrêtons, au moins quelques minutes? Est-ce que nous prenons le temps de laisser l'image de cette personne s'installer en nous ? Le temps de laisser nos pensées d'affection et de compassion prendre toute la place en nous? Pratiquer régulièrement cela, c'est la méditation de compassion.

Les méditations de joie altruiste visent, quant à elles, à prendre peu à peu la bonne habitude de se réjouir sincèrement du bonheur d'autrui. Réjouissance altruiste devant ce qui est bon pour les autres. Se réjouir de voir des enfants, même si ce ne sont pas les siens, rire et jouer, des amoureux s'embrasser, des gens se parler ou s'aider. Il n'y a pas que ça? Il y a aussi des violences et des méchancetés ? Eh bien, justement, les méditations de joie altruiste nous aident à ne pas oublier que, face à ces violences et à ces méchancetés, il y a aussi la douceur, le bonheur et l'amour. Nous le savons, mais l'éprouver en pleine conscience donnera plus de force à ces convictions.

Enfin, les méditations d'équanimité recommandent de s'entraîner à rester capable de souhaiter le bien de

tous les humains, même de ceux qui sont loin de nous, qui nous sont inconnus, même de ceux qui nous sont antipathiques ou qui ont pu nous faire du mal. Travailler à éprouver pour eux de la bienveillance, de la compassion et de la joie altruiste face à leurs bonheurs. Le pressenti¬ment et la conviction qui sous-tendent ces méditations, c'est que la souffrance est à l'origine de la plupart des conduites problématiques ; si un humain est heureux, s'il souffre moins, il fera moins souffrir les autres.

Quelles graines voulons-nous voir pousser en nous ?

Nous pouvons devenir des champions d'indifférence, d'envie et de jalousie, d'égoïsme, de ressentiment: il suffit de ne pas faire d'efforts lorsque ces émotions surgissent en nous. De leur laisser toute la place. De les laisser emplir seules toute notre conscience. Nous pouvons alors être sûrs quelles reviendront, toujours plus fortes et présentes. Leur laisser libre cours ne les calmera pas, mais les enracinera encore plus solidement en notre esprit. La catharsis, la vidange, en matière demotions déstabilisantes, cela ne fonctionne pas.

Mais nous pouvons aussi devenir des champions d'altruisme, de bienveillance, de compassion, d'équanimité si, régulièrement et profondément, nous faisons de l'espace en nous pour ces ressentis. Il n'y a maintenant

rien de plus à en dire.

Leçon 23

La pleine conscience donne du corps à nos bonnes intentions. Nos élans d'affection, pour nos proches et moins proches, gagnent à être exprimés par des gestes et des paroles. Mais ils peuvent aussi s'accomplir dans le secret de notre intériorité. Prendre régulièrement le temps de ressentir l'amour, la sympathie, la gratitude et toutes les émotions d'affection que la vie, normalement, nous permet d'éprouver. Pas d'intentions vagues («il faudra que je lui dise»), pas de pensées pressées et expéditives («j'ai de la chance, on m'aime»), mais des méditations prolongées, répétées et enracinées dans notre corps. Cela va tout changer.

Expérimenter l’extension et la dissolution de soi

Que se passe-t-il ici ? Que fait cette main gauche cachée sous la table ? D’où sort ce drôle de caillou, avec ses petits cratères ?

Tombé de la lune ? Et pourquoi la main

droite est-elle aussi étrangement posée,

comme une araignée, dans un mouve¬

ment interrompu qui ne veut plus rien dire ? Et puis, la tête

de cet homme élégamment vêtu, en train de se dissoudre

dans une boule de lumière jaune, comme un soleil mental

qui irradie tout à coup... On dirait la lumière qui frappait à la fenêtre du philosophe en méditation, dans le tableau de

rembrandt, au tout début de ce livre, vous vous souvenez?

C'est le portrait d'une disparition. Ou d'une mutation. Le

costume (la vie sérieuse) va bientôt être vidé de sa substance.

Le principe du plaisir, rené magritte (7898-1967)

1937, huile sur toile, 0,79 x 0,635 m, anciennement edward james foundation, sussex Et l'esprit qui bouillonne comme un soleil (la vie mystérieuse) va bientôt déborder du corps matériel et l'abandonner. C'est

le portrait d'une incandescence de l'esprit. Bientôt, sur la

toile, il n'y aura plus que la lumière. Et puis plus rien.

« ma vie diffuse et vaporeuse devient pareille

aux feuilles et aux aiguilles de givre

qui étincellent comme des joyaux sur les herbes

et les chaumes par un matin d'hiver...

Par la simplicité communément appelée pauvreté,

ma vie se concentre et s'organise, devient cosmos

de masse amorphe qu elle était. »

Henry thoreau, journal (février 1857)

Extension

La pleine conscience est comme une expansion de soi. On absorbe tout ce qui est autour de nous, on s'en imprègne et on le devient. Comme un cercle qui s'élargit jusqu'à tout englober. On est au centre de cet univers. Mais ce n'est pas un univers borné, toutes ses frontières sont poreuses...

Pourtant, on avait commencé la séance tout étriqué, crispé, recroquevillé sur des pensées, des énervements ou des désolations. Alors on s'est arrêté, on s'est assis, on a fermé les yeux. Mais ça continuait : acouphènes, agacement, confusion, désordre, dispersion. Tout ça pour ça? J'arrête? Non, je continue. Je continue mais je ne touche à rien : ne pas modifier mon expérience, ne rien empêcher, ne rien retrancher, ce qui est là, comme ça, a peut-être, a sans doute, de bonnes raisons d'être là. Juste ouvrir, élargir, inviter, appeler d'autres invités à ma conscience ; ne pas rester seul avec ce chaos, mais lui permettre d'être là. Je respire, je prends conscience que je respire.

Il y a des sons autour de moi : conscience. Conscience de toutes les parties de mon corps. Je commence à sentir que l'étreinte se desserre. Je sens que je peux même ouvrir les yeux, contempler le mur, les objets, le ciel.

Absorber tout ce qui passe. Le chaos, l'agacement et les sensations désagréables sont toujours là, ainsi que les ennuis extérieurs qui les ont créés ; mais ils apparaissent maintenant plus petits. Moins importants. J'avale toujours tout ce qu'il y a autour de moi. Gargantua, pantagruel, ogre psychique, j'engouffre doucement le Monde et le réel. Plus j'avale, plus je me sens serein. Mais au bout d'un moment, une question m'arrive : qui est en train d'avaler qui?

Dissolution

Dans la pleine conscience, nous éprouvons souvent des sentiments récurrents d'abolition des frontières entre nous et l'extérieur. Sentiments de fusion de soi dans l'en¬ vironnement. De diffusion de l'environnement en soi. Effrayant ? Au contraire, agréable et sécurisant : on y dé¬ couvre à quel point le repli sur l'ego est finalement une mauvaise solution.

Souvenez-vous, nous avons évoqué comment le bouddhisme parle, dans sa langue imagée et poétique, de «vision pénétrante », nous aidant à accéder à la vraie nature des phénomènes, et notamment à leur vacuité: nous sommes comme des arcs-en-ciel. Exister, se dissoudre, se recomposer...

J'éprouve souvent cela lorsque nous conduisons, par

beau temps, des séances de méditation dans les jardins de l'hôpital sainte-anne : sortis du service, nous nous trouvons pieds nus dans l'herbe, plongés dans la rumeur lointaine de paris qui nous arrive d'au-delà les murs, et dans un bain de sensorialité tel que nous nageons dedans sans plus distinguer nos limites. Expansion. Présence très intense mais sans ego. Comme une sortie de soi-même, sans avoir besoin de mourir. On ne se sent pas mort mais ultravivant. On ne se sent pas disparaître mais on a au contraire l'impression de se répandre partout autour de soi. Notre présence devient

« abandonne tout, abandonne tout
ce que tu connais, abandonne,
abandonne, abandonne. Et n aie pas peur
de rester sans rien, car, à la fin,
c est ce rien qui te soutient… »

Comme une évidence. Nous nous sentons « être comme le blé qui pousse ou la pluie qui tombe », ainsi que le note etty hillesum.

Libération

On se sent alors léger jusqu'à l'inexistence. Mais non, ce n'est pas tout à fait ça. Ce n'est pas vraiment un mouvement vers l'inexistence, mais vers une appartenance qui nous échappe.

Je pense à la noosphère du théologien chrétien teilhard de chardin. Tout comme on parle d'atmosphère pour la couche d'air ou de biosphère pour la couche de vie végétale et animale qui entourent notre planète minérale, on peut parler de noosphère (du grec noos: intelligence, esprit, pensée) pour désigner la couche - invisible, impalpable, mais bien réelle - de toutes les pensées humaines. Qui forment une extelligence, fusion vertigineuse de nos intelligences individuelles.

Je pense à la métaphore du radeau et de la traversée : après la traversée de la rivière, du lac, de l'océan, le radeau si précieux devient inutile et encombrant pour continuer Le voyage sur le continent que nous avons abordé. Il faut le quitter. Sans regret, l'essentiel nous restera.

Je pense à ces paroles d'un sage: «abandonne tout, abandonne tout ce que tu connais, abandonne, aban¬ donne, abandonne. Et n'aie pas peur de rester sans rien, car, à la fin, c'est ce rien qui te soutient... »

Je pense à ces lignes de simone weil : « que l'âme d'un homme prenne pour corps tout l'univers. S'identifier à l'univers même.» Je pense à cette différence entre éternité et immortalité. On sait bien que l'immortalité n'existera pas pour nous. Mais, lorsqu'on vit pleinement l'instant présent, on sent bien qu'on y est, dans l'éternité. Elle existe et nous l'éprouvons.

Leçon 24

La pleine conscience abolit les frontières inutiles. Comme

celles qui nous séparent de tout le reste du monde. On a

toujours peur de disparaître et de se dissoudre. Mais si on l'a fait des dizaines de fois, on a forcément un peu moins peur.

Méditer en pleine conscience, c'est se connecter au monde,

si fortement que les distinctions entre soi et non-soi

deviennent absurdes, inutiles et encombrantes. Se préparer

doucement à revenir d'où on vient, comme la vague se

dissoudra bientôt dans l'océan. Il n'y a alors plus de limites.

Que des liens.

Envol conscience universelle

«adieu, et souviens-toi :

la foi est plus belle que dieu. »

Claude nougaro, plume d'ange

Champs de blanchiment dans la campagne, près de haarlem,

Jacob isaackszoon van ruysdael (vers 1628-1682)

Vers 7670, huile sur toile, 0,625* °s52 m, kunsthaus, zürich

J'étais là.

Jetais là jacob van ruysdael, en cet automne de 1670, quand

tu peignais ce tableau. Jetais là, avec toi, sur la colline de het kopje, dans les dunes près de bloemendaal, au nord-ouest de

haarlem. J'étais là et, comme toi, j'étais fasciné par le ciel mer¬

veilleux qui s'offrait à nous comme un spectacle, une sympho¬

nie. J'étais là dans les poils de ton pinceau, dans les gouttes d'eau des nuages, le souffle du vent, les fibres des bandes de lin qui blanchissaient dans les champs en contrebas. J'étais là dans ta respiration, dans la fumée de ta pipe, dans la mouche

qui t’agaçait - tu te souviens ? — en tournant autour de toi.

Je suis là.

Je suis là dans ce livre, ce papier, ces lettres imprimées. Je suis là, et dans les pensées qui traversent ton esprit, il y a aussi, tu le sens bien, un petit peu de moi. Tu es là, toi aussi, dans mon esprit, à l’instant où tu me lis. Quand tu vas lever la tête et voir le ciel, ou quand tu vas aller à ta fenêtre pour le regarder, ce sera le même ciel que je regarderai. Le même air que nous

respirerons. Même planète. Cette nuit, ou la prochaine,

mêmes étoiles au-dessus de nos têtes. Même univers.

Prends conscience de tout cela.

Prends conscience.

Maintenant.

Et

Pour

Toujours

Quelques livres utiles pour en savoir plus sur la méditation de pleine conscience Poétiques

- kabat-zinn j., Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, paris, j’ai lu, 1996.

- kabat-zinn jl’eveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience, paris, les arènes, 2009.

- kabat-zinn j., Méditer. 108 leçons de pleine conscience, paris, Les arènes, 2010 (avec un cd d’exercices, lu par bernard

giraudeau).

Bouddhistes

- khyentsé rinpoché d., Le trésor du cœur des êtres éveillés, paris, le seuil, coll. «points», 1996.

- nhat hanh t., Le miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de

méditation, paris, j'ai lu, 2008.

- vénérable hénépola gunaratana, méditer au quotidien.

Une pratique simple du bouddhisme, paris, marabout, 1995.

- mingyour rinpoché y., Bonheur de la méditation, paris, fayard, 2007.

- ricard m., Liart de la méditation, paris, nil, 2008.

- ricard m., Chemins spirituels. Petite anthologie des plus beaux textes tibétains, paris, nil, 2010.

Scientifique

- hanson r. et mendius r., Le cerveau de bouddha. Bonheur,

Amour et sagesse au temps des neurosciences, paris, les arènes, 2011.

- rosenfeld f., Méditer, c'est se soigner, paris, les arènes, 2007.

Psychothérapiques

- fehmi l. et robbins j., La pleine conscience. Guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens, paris, belfond, 2010.

- maex e., Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience, bruxelles, de boeck, 2007.

- kabat-zinn j., Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, bruxelles, de boeck, 2009.

- segal z. et coll., La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, bruxelles, de boeck, 2006.

- williams m. et coll., Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre, paris, odile jacob, 2009

(avec un cd d'exercices, lu par christophe andré).

Quelques sites Internet

sur la pleine conscience en psychothérapie

- association francophone (avec une liste de praticiens) :

www.association-mindfulness.org/

- site de l’université de louvain-la-neuve, en belgique,

dédié à la pleine conscience :

www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php

- site de l’université du massachusetts, aux états-unis, dédié à la pleine conscience : www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

- site de l’université de bangor, au pays de galles, dédié

à la pleine conscience : www.bangor.ac.uk/mindfulness/

Méditer, ce n’est pas se couper du monde,

mais au contraire se rapprocher de lui

pour le comprendre, l’aimer et le changer.

C’est aussi un moyen, accessible à tous, de

cultiver la sérénité et le goût du bonheur.

Cet ouvrage est conçu comme un manuel

d’initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique.

Au travers de 25 leçons, vous aborderez l’essentiel. Depuis

les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l’instant présent ; jusqu’aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l’esprit et du cœur...

Ce manuel pratique et poétique comporte :

• des textes pour comprendre

• des peintures pour ressentir

• un cd au format mp3 pour pratiquer

Christophe andré pratique la méditation depuis des années.

Mais il l'utilise aussi pour soigner : il anime, à l'hôpital sainte-anne à paris, des groupes de méditation pour aider ses patients à se libérer de la souffrance et à savourer leur existence. Après plusieurs best-sellers,

imparfaits, libres et heureux, ou les etats d'âme, il signe ici son ouvrage le plus original et le plus personnel.

Payot

Libraire

Document Outline

- « le miracle,
- C’est de marcher sur la terre. »
- Prendre Conscience Une attitude mentale
- Respirer
- Habiter Son corps
- Fermer Les yeux Et écouter
- Observer ses pensées
- Donner un espace à ses émotions
- Déployer son attention pour accroître sa conscience
- N’être qu’une présence
- 2.Vivre avec les yeux de l’esprit grand ouverts
- Voir l’ordinaire
- Voir l’invisible
- Voir l’important
- Agir et ne pas agir
- Affûter Son esprit
- Et accepter ce qui est
- 3-Traverser les tempêtes:
- Le refuge de l’instant présent
- Se libérer de ses prisons mentales
- Lâcher prise
- Rester présent au monde
- Avancer, même blessé
- Consentir au mystère
- Voir émerger doucement le bonheur
- 4- Ouvertures et éveils: Le plus grand des voyages
- Travailler
- Contempler
- Extases, enstases et moments de grâce
- Aimer
- Expérimenter l’extension et la dissolution de soi
- Envol conscience universelle